

تصویر ابو عبدالرحمن الکردي



درمان بیماریهای عفونی

با طب سنتی

عفونتهای خارجی بدن

عفونتهای داخلی بدن



مؤلف : کاظم کیانی



درمان و پیشگیری

بیماری های عفونی

با طب گیاهی

عفونت گوش عفونت پوست هیستامین عفونت ریه عفونت زنان

مؤلف: کاظم کیانی



سرشناسه	: کیاهی، کاظم، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان و پیشگیری بیماری‌های عفونی با طب گیاهی / مؤلف کاظم کیاهی.
مشخصات نشر	: تبریز: زر قلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص.؛ محور: ۱۷×۱۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاه‌درمانی
موضوع	: بیماری‌های واگیر -- درمان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۱۲۵/۵۹۲۵/۱۲۵۸ R
رده بندی میوی	: ۶۱۰
شماره کتبی‌شناسی ملی	: ۲۳۲۲۲۵۸
تاریخ درخواست	: ۰۷/۰۲/۱۳۹۰
تاریخ پاس‌گویی	: ۱۲/۰۲/۱۳۹۰
کد پیگیری	: ۲۳۲۰۵۲۷

مقر انتشارات زر قلم - تبریز (۴۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فکس: ۵۵۵۳۶۹۱ همراه: ۰۹۱۳۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: درمان و پیشگیری بیماری‌های عفونی با طب گیاهی

مؤلف: کاظم کیاهی **ناشر:** انتشارات زر قلم

چاپ: اعظم **تعداد صفحات:** ۴۴۸ **تیراژ:** ۳۰۰۰

قطع: جیبی **سال:** ۱۳۹۰ چاپ اول **قیمت:** ۵۰۰۰۰ ریال

ISBN:

شابک:

978-964-2979-70-7

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۰-۷

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

آدرس: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

به نام خدا
فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
۱۴	آبسه مغزی
۱۵	درمان طبیعی
۱۷	بلاستومیکوز
۲۰	درمان طبیعی
۲۲	تب مالت
۲۴	درمان طبیعی
۲۷	جذام
۳۲	سرخیجه
۳۶	درمان طبیعی
۳۷	سیفلیس
۴۱	درمان طبیعی
۴۵	سرخک
۵۰	درمان طبیعی
۵۲	سیاه سرفه
۵۳	درمان طبیعی

۵۵	طاعون
۶۲	قانقاریا
۶۶	مننژیت
۷۴	درمان طبیعی
۷۹	زگیل
۸۲	درمان طبیعی
۸۲	آبسه آنورکتال
۸۵	درمان طبیعی
۸۹	آبسه پستان
۹۱	درمان طبیعی
۹۳	آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی)
۹۶	درمان طبیعی
۹۷	آمپیم
۹۹	درمان طبیعی
۱۰۲	آفت دهان
۱۰۵	درمان طبیعی
۱۰۶	آندوکاردیت
۱۰۹	درمان طبیعی
۱۱۲	آرتریت عفونی
۱۱۵	درمان طبیعی

۱۱۸	آنسفالیت ویروسی
۱۲۱	درمان طبیعی
۱۲۴	ابی گلو تیت
۱۲۷	آنفلوآنزا
۱۳۱	درمان طبیعی
۱۳۱	نسخه ۱۲ عرق
۱۳۱	نسخه ۱۲ گیاه
۱۳۲	نسخه نعناع
۱۳۲	نسخه آبلیمو
۱۳۳	نسخه فندق
۱۳۳	نسخه گاوزبان
۱۳۳	نسخه سوسن بر
۱۳۴	نسخه خارخاسک
۱۳۴	نسخه پونه
۱۳۵	نسخه پولک
۱۳۵	نسخه خطمی
۱۳۵	نسخه آویشن شیرازی
۱۳۶	نسخه پنیرک
۱۳۶	نسخه پونه کوهی
۱۳۷	نسخه رازیانه

۱۳۷	نسخه بومادران
۱۳۷	نسخه بابونه
۱۳۸	اپیدیدیمیت
۱۴۱	درمان طبیعی
۱۴۴	آبسه ریه
۱۴۷	درمان طبیعی
۱۵۰	اسهال حاد
۱۵۳	درمان طبیعی
۱۵۴	استئومیلیت
۱۵۷	درمان طبیعی
۱۶۰	اسپوروتریکوز
۱۶۳	درمان طبیعی
۱۶۶	التهاب ملتحمه
۱۷۰	درمان طبیعی
۱۷۲	اورتریت
۱۷۶	درمان طبیعی
۱۷۹	برفک (کاندیدایاز دهانی)
۱۸۲	درمان طبیعی
۱۸۴	پارونیشیا
۱۸۷	درمان طبیعی

۱۹۰	پستاکوز
۱۹۳	درمان طبیعی
۱۹۶	پنومونی مایکوپلاسمایی
۱۹۹	درمان طبیعی
۲۰۱	تب دره (کوکسیدیومایکوز)
۲۰۴	درمان طبیعی
۲۰۷	پریتونیت
۲۱۰	درمان طبیعی
۲۱۲	تب خال
۲۱۶	درمان طبیعی
۲۱۸	تب خال تناسلی
۲۲۲	درمان طبیعی
۲۲۳	هپاتیت
۲۳۱	درمان طبیعی
۲۳۳	خروسک
۲۳۷	درمان طبیعی
۲۴۱	حصه
۲۴۵	درمان طبیعی
۲۴۸	تیفوس کنه ای
۲۵۱	درمان طبیعی

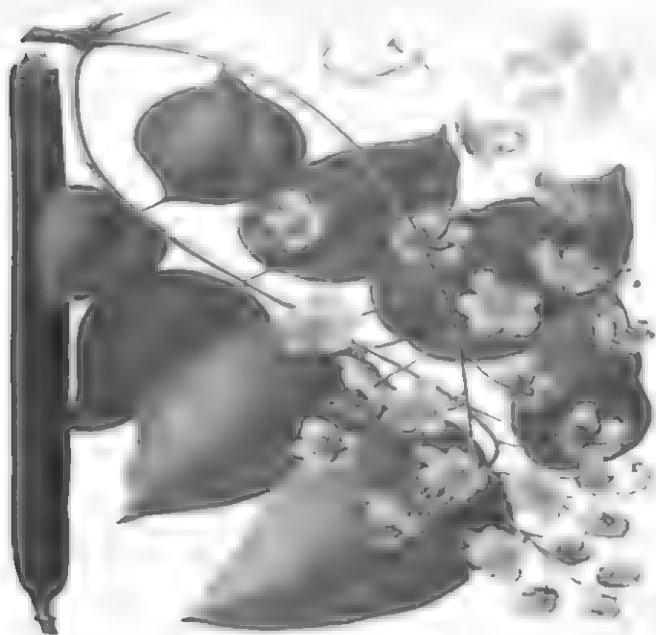
۲۵۳	توکسوپلاسموز
۲۵۷	درمان طبیعی
۲۵۹	ژنژیویت
۲۶۳	درمان طبیعی
۲۶۶	ژیاردیاز
۲۶۹	زونا
۲۷۳	درمان طبیعی
۲۷۶	زرد زخم
۲۷۹	درمان طبیعی
۲۸۲	زگیل های مقاربتی
۲۸۴	درمان طبیعی
۲۸۶	دیفتری
۲۸۸	درمان طبیعی
۲۹۱	سلولیت
۲۹۴	درمان طبیعی
۲۹۷	سرمازدگی
۳۰۰	درمان
۳۰۲	سرماخوردگی
۳۰۶	درمان طبیعی
۳۰۶	نسخه ۱۲ گیاه

۳۰۷	نسخه نعناع
۳۰۷	نسخه آبلیمو
۳۰۸	نسخه فندق
۳۰۸	نسخه گاوزبان
۳۰۸	نسخه سوسن بر
۳۰۹	نسخه خارخاسک
۳۰۹	نسخه پونه
۳۱۰	نسخه پولک
۳۱۰	نسخه خطمی
۳۱۰	نسخه آویشن شیرازی
۳۱۱	نسخه پنیرک
۳۱۱	نسخه پونه کوهی
۳۱۲	نسخه رازیانه
۳۱۲	نسخه بومادران
۳۱۲	نسخه بابونه
۳۱۳	سل
۳۱۷	درمان طبیعی
۳۲۰	عقونت سالمونلا
۳۲۳	درمان طبیعی
۳۲۷	عقونت حاد کلیه

۳۳۰	درمان طبیعی
۳۳۳	شب ادراری
۳۳۷	درمان طبیعی
۳۳۹	سینوزیت
۳۴۳	درمان طبیعی
۳۴۳	بُخور ۹ گیاه
۳۴۴	بُخور ۱۰ گیاه
۳۴۵	بخور ۳ گیاه
۳۴۵	بخور ۲۰ گیاه
۳۴۶	نسخه ترکیبی سینوزیت
۳۴۷	معجون سینوزیت
۳۴۸	شالازیون
۳۵۱	درمان طبیعی
۳۵۳	سیستیت بینابینی
۳۵۵	درمان طبیعی
۳۵۸	سیاه سرفه
۳۶۲	درمان طبیعی
۳۶۶	عفونت زخم جراحی
۳۶۸	درمان طبیعی
۳۷۰	عفونت غدد بزاقی

۳۷۲	درمان طبیعی
۳۷۴	عفونت گردن رحم
۳۷۷	درمان طبیعی
۳۸۰	عفونت مثانه زنان
۳۸۴	درمان طبیعی
۳۸۸	عفونت کلامیدیایی
۳۹۲	درمان طبیعی
۳۹۶	عفونت گوش خارجی
۳۹۹	درمان طبیعی
۴۰۱	عفونت مزمن کلیه
۴۰۴	درمان طبیعی
۴۰۷	عفونت مثانه مردان
۴۱۰	درمان طبیعی
۴۱۲	فرو رفتن ناخن پا در گوشت
۴۱۵	درمان طبیعی
۴۱۵	فارتیزیت
۴۱۹	درمان طبیعی
۴۲۲	عفونت گوش میانی
۴۲۵	درمان طبیعی
۴۲۷	فولیکولیت

۴۳۱	درمان طبیعی
۴۳۳	کزاز
۴۳۶	کرم نواری
۴۳۸	درمان طبیعی
۴۳۹	کرم های گرد
۴۴۱	درمان طبیعی
۴۴۳	کچلی کشاله ران



به نام خدا

در درمان بیماری ها همیشه پیشگیری به مراتب آسان تر و ارزان تر از درمان می باشد. از آنجا که بیشترین عامل ابتلا به بیماری های عفونی و سرایت آن، عدم رعایت مطلوب بهداشت و عوامل میکربی می باشند، لذا رعایت بهداشت به نحو احسن می تواند مانع ابتلا به بسیاری از بیماری ها گردد. برای پیشبرد این هدف ما در این مجموعه سعی کرده ایم که راههای مناسب تری را برای پیشگیری تدوین نمایم.

امروزه برخلاف گذشته که بیشتر مرگ و میرها به خاطر ابتلا بدن به عفونت و گسترش آن بود، دیگر کسی به خاطر ابتلاء به بیماری های عفونی جان خود را از دست نمی دهد البته به شرط آن که به موقع و به طور منظم در پی درمان آن باشد، در غیر این صورت برخی از بیماری های عفونی می توانند کشنده باشند.

ما در این کتاب سعی کرده ایم که به درمان طبیعی برخی از بیماری های که منشاء عفونی دارند، پردازیم ولی این دلیل بر آن نیست که شما درمان با طب جدید را رها کنید و به درمان با طب سنتی بسنده کنید. زیرا طب جدید دستاورد هزاران سال تلاش اطباء می باشد و حذر کردن از آن نوعی بی حرمتی به این همه تلاش و کوشش می باشد. توصیه ی ما این است که در کنار درمان با طب جدید به عنوان مکمل درمانی و زیر نظر پزشک مجرب از درمان های طبیعی نیز استفاده نمایید.

کاظم کیانی (اسفند ۱۳۸۹)

آبسه مغزی

آبسه مغزی (ابی دورال) تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی ترین لایه از سه لایه غشایی است، که مغز و نخاع را می پوشانند.

علائم زیر به تدریج و در عرض چند ساعت ظاهر می شوند. این علائم شبیه علائم تومور یا سکنه مغزی هستند:

- درد در قسمت پشتی و ناحیه ی کمر، در صورتی که عفونت، در غشای پوشاننده نخاع باشد

- سردرد

- حالت تهوع و استفراغ

- ضعف، بی حسی و یا فلج یک طرف بدن

- راه رفتن نامنظم

- تشنج

- تب

- منگی، گیجی، یا دارا بودن حالت هذیانی

- مشکل در صحبت کردن

پیشگیری:

- (۱) در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان). با مراجعه زود هنگام می توان از گسترش عفونت جلوگیری کرد.
- (۲) در هر گونه فعالیتی که خطر صدمه رسیدن به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده نمایید.

توصیه های درمانی:

- (۱) هنگامی که در بیمارستان هستید نیاز به استراحت در تخت دارید.
- (۲) پس از طی دوران نقاهت ۲-۳ هفته ای، به هر اندازه که قدرت بدنی و احساس خوب بودن به شما اجازه می دهد، فعالیت داشته باشید.
- (۳) به هنگام بستری در بیمارستان، امکان دارد تزریق مایعات داخل وریدی ضروری باشد. پس از درمان، یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید.

درمان طبیعی

نسخه ۱): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |

- عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بولک میل کنید.

بلاستومیکوز

بلاستومیکوز عبارت است از یک بیماری عفونی قارچی که در ریه ها پدیدار می شود. گاهی از راه خون به سایر نقاط بدن، به خصوص

پوست، گسترش می یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان به انسان انتقال پیدا نمی کند، اما امکان دارد از راه گاز گرفتن سگ های بیمار انتقال یابد. عفونت می تواند در ریه ها، دهان، پوست و بافت های زیر پوستی، پروستات، و اپیدیدم گسترش پیدا کند.

علائم شایع این بیماری عبارتند از: درد قفسه سینه - لرز، تب، و عرق ریزش فراوان - تنگی نفس - خستگی - بی اشتها - ضایعات پوستی یا آبه، در صورت درگیری پوست - سرفه، که امکان دارد خشک و بدون خلط، یا خلط دار باشد - علائم ممکن است به آهستگی آغاز شوند، یا برعکس عفونت ممکن است خیلی ناگهانی خود را نشان دهد.

عفونت با قارچ بلاستومیسس درماتیتیدیس، که در چوب و خاک پیدا می شود. امکان دارد ارتباطی باخانه سگ های آبی وجود داشته باشد. ضایعات پوستی عمدتاً در باغبانان یا کشاورزان رخ می دهد، اما منشأ اصلی این قارچ در طبیعت هنوز مشخص نشده است.

پیشگیری:

در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد. ولی در صورت ابتلا به این بیماری باید درمان شود زیرا گسترش عفونت به سایر نقاط بدن باعث بیماری جدی و احياناً مرگ می شود. در اثر گسترش عفونت امکان دارد علائم زیر ظاهر شوند:

(۱) درد در استخوان های دراز

۲) تورم کیسه بیضه و ظاهر شدن برجستگی های دردناک و

حساس به لمس روی آن

۳) ضایعات پوستی که اول به صورت جوش های کوچک

غیرچرکی یا چرکی در نواحی باز بدن پدیدار می شوند. این

جوش ها به آهستگی گسترش می یابند. با گذشت زمان،

ضایعات تبدیل به زخم های دلمه بسته می شوند که حاشیه آنها

فرو رفته و رنگ بنفش رو به قرمز است.

توصیه های درمانی:

۱) بیمار باید روزانه وزن شود و مقادیر آن در یک برگه ثبت گردد.

در صورت کاهش وزن بدون توجیه، باید به گسترش یافتن عفونت مشکوک شد.

۲) بیمار حتماً باید به قرارهای ملاقاتی که جهت پیگیری وضع وی

توسط پزشک ترتیب داده می شود پایبند باشد. بررسی اینکه آیا درمان

اثربخش بوده است یا خیر، و نیز بررسی وجود اثرات جانبی داروها

اهمیت زیادی دارند.

۳) به هنگام مرحله حاد بیماری، در رختخواب استراحت کنید. با

برگشت تدریجی قوای جسمانی، فعالیت های خود را تدریجاً از

سر بگیرید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه ۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه ۸):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - مغز فلوکس ۵۰ گرم | - افسنتین ۴۰ گرم |
| - بونه وحشی ۵۰ گرم | - بونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پنیر ک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |

نسخه ۹:

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|------------------------|
| - عرق طارونه ۱ لیتر | - عرق بهارنارنج ۱ لیتر |
|---------------------|------------------------|

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

تب مالت

بیماری تب مالت یا بروسلوز به عنوان یکی از مهم ترین بیماری های مشترک انسان و دام محسوب می گردد. باکتری بروسلا که ایجاد کننده بیماری است، طیف وسیعی از پستانداران اهلی و وحشی را مبتلا می سازد. این بیماری به علت ایجاد سقط جنین در دام، کاهش تولید شیر، عقیمی و نازایی دام های مبتلا و همچنین به علت ابتلای انسان به بیماری تب مالت، همواره از دو بعد اقتصادی و بهداشتی مورد توجه قرار می گیرد.

تب مالت از گاو، خوک، گوسفند یا بز آلوده به انسان انتقال می یابد اما از انسان به انسان خیر. تب مال روی اعضای خون ساز بدن مانند مغز استخوان، گره های لنفاوی، کبد و طحال تاثیر می گذارد. تب مالت در دو نوع حاد و مزمن دیده می شود. دوره نهفتگی این بیماری می تواند ۵ تا ۶۰ روز باشد (چندین ماه نیز دیده شده است).

تب مالت در مردان ۲۰ تا ۶۰ ساله شایع تر است.

مصرف شیر، محصولات لبنی (کره، پنیر) و یا محصولات گوشتی حیوانات آلوده موجب سرایت بیماری به انسان می شود. کم خونی و خیم یا مشکلات معده و سابقه جراحی آن به دلیل کاهش اسید معده امکان بروز بیماری را بالا می برد. اسید معده تا حدودی احتمال ابتلا را کاهش می دهد. به طور کلی این بیماری در میان افرادی که با حیوانات زیاد در تماس هستند (کشاورزان، دامداران، قصابان، دامپزشکان) و افرادی که به مناطق آلوده سفر می کنند شایع تر است.

علائم زیر در تب مالت حاد به طور ناگهانی ظاهر می شوند:

لرز، تب متناوب (تب و لرز)، تعریق - خستگی قابل توجه - درد هنگام لمس ستون فقرات - سردرد - بزرگ شدن گره های لنفاوی
 خستگی - درد عضلانی - کمردرد - یبوست - کاهش وزن -
 افسردگی - ناتوانی جنسی - (به ندرت) بروز آبسه در تخمندان ها، کلیه ها،
 و مغز

در صورت ناکافی بودن مراقبت و درمان، بیماری ممکن است مزمن شود یا موجب معلولیت، عفونت قلب، استخوان، مغز یا کبد شود.

پیشگیری:

۱) خودداری از مصرف شیر غیرپاستوریزه، پنیر و سایر لبنیات و

گوشت های تایید نشده

- (۲) استفاده از وسال محافظتی بدن مانند دستکش، محافظ چشم، پیش‌بند و... هنگام تماس با حیوانات یا گوشت و سایر محصولات
- (۳) واکسیناسیون دام‌ها

توصیه های درمانی:

- (۱) اطرافیان و اعضای خانواده شخص بیمار که ممکن است از همان غذای آلوده مصرف کرده باشند باید معاینه شده و آزمایش بدهند.
- (۲) در رژیم غذایی این بیماران معمولاً ابتدا از غذاهای نرم و ساده شروع می‌کنند و به تدریج تنوع و مقدار غذای بیمار را افزایش می‌دهند تا زمانی که به برنامه غذایی عادی برسد. بهتر است از غذاهای پرانرژی و نوشیدنی‌ها و مایعات فراوان استفاده کرد.

درمان طبیعی

نسخه ۱): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| - گل پنیرک ۷۰ گرم | - گل خطمی ۱۰۰ گرم |
| - پونه وحشی ۵۰ گرم | - پونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق کاسنی ۱ لیتر | - عرق تمشک ۱ لیتر |

نسخه ۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک

استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۴): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک

استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۵): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق آویشن کوهی میل کنید.

نسخه ۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه ۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه ۱۰): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۱۱): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۲): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

جذام

جذام یا خوره یکی از بیماری های واگیردار است که گاهی از پدر و مادر به کودکان آنها و از بیماران، به همسایگان آنان انتقال می یابد و وضعیت نامطلوب مسکن و تغذیه نیز مرتبط است.

جذام در طول تاریخ بیش از هر بیماری دیگری باعث وحشت و انزوای انسان ها گردیده است. این بیماری که قدمت زیادی دارد، نوعی بیماری التهابی مزمن است که به وسیله مایکوباکتریوم لپرا ایجاد می شود و طیف بالینی آن وابسته به پاسخ ایمنی فرد میزبان می باشد. هرچند بیماری به عنوان یک بیماری مزمن باکتری پوست و اعصاب محیطی مطرح است، ولی در نوع لپروماتوز باعث گرفتاری راه های تنفسی فوقانی نیز می شود.

کارشناسان سازمان جهانی بهداشت مورد جذام را چنین تعریف کرده‌اند: یک مورد جذام، عبارت است از شخص که دچار ضایعه‌های هیپوپگماته (قرمز رنگ بدون حس)، درگیری اعصاب محیطی، از دست دادن حس و اسمر پوستی مثبت از نظر باسیل‌های اسیدفاست، به صورت منفرد یا مجموعه‌ای از این تغییرات باشد.

عامل بیماری، یک باکتری گرم منفی به نام مایکوباکتریوم لپرا می‌باشد. رشد این باکتری بسیار کند است، به طوری که در بافت نرم کف پای موش در طی ۱۱ تا ۱۳ روز تکثیر می‌یابد. این باکتری اسیدفاست نام دارد.

دوره نهفتگی آن در محدوده ۹ ماه تا ۲۰ سال است

راه ورود عامل جذام به بدن، به طور دقیق مشخص نیست و دوره کمون آن بسیار طولانی است. ابن سینا فرموده‌است: کسی که به تازگی مبتلا به جذام شده و اوایل بیماری را طی می‌کند، امید به معالجه‌اش بیشتر است. اما وقتی بیماری ریشه دواند و وضعیت ثابتی پیدا کرد، اگر هم معالجه شود بسیار مشکل است.

با درمان به موقع بیماری نتیجه بسیار مطلوب است. در بیمارانی که دچار ضایعه‌های ناشی از بی‌حسی اندام‌ها هستند، در صورتی که اقدام‌های درمانی نتیجه ندهد، دچار تغییر شکل اندام و استئومیلیت می‌شوند و گاهی قطع عضو، لازم می‌شود. همچنین ایریدیوسیکلیت،

ممکن است منجر به کاهش بینایی یا کوری شود و کاتاراکت نیز به طور شایعی در نوع لپروماتوز ایجاد می شود.

نکته دیگری که در رابطه با سیر طبیعی جذام مهم است این است که کسانی که از نزدیک با این بیماران تماس داشته اند آزمون پوستی لپرومین با شیوع زیادی مثبت می شود و لنفوسیت های تغییر شکل یافته ویژه مایکوباکتریوم لپرا و پادتن های ویژه این باکتری حاکی از آن است علیرغم شایع بودن عفونت، تنها تعداد کمی از افراد، دچار بیماری آشکار می شوند.

انشار جغرافیایی در جهان:

بیشترین شیوع جذام مربوط به آسیا، آفریقا، تاحدودی آمریکای مرکزی و جنوبی و اقیانوسیه می باشد. ۳ کشور راس جذام بومی عبارت اند از: هند، برزیل و اندونزی. این کشورها حدود ۸۵ درصد موارد تشخیص داده شده جذام را دارا می باشند.

انتشار بیماری در ایران: مشخص شده است که خط سیر مناطق جذام خیز کشور، از خراسان شروع شده و پس از گذشتن از مازندران، گیلان، زنجان و آذربایجان، به کردستان و کرمانشاه، منتهی می گردد.

روند زمانی:

جذام، روند زمانی خاصی ندارد و با توجه به طولانی بودن دوره نهفتگی، باعث همه گیری یا طغیان نمی شود و حتی با صنعتی شدن بعضی

از کشورهایی که این بیماری در آن بومی است، از میزان بروز آن کاسته شده است.

تأثیر سن، جنس، شغل و موقعیت اجتماعی:

بیماری در هر سنی ممکن است حادث گردد، اما بیشترین شیوع سنی آن در بزرگسالان جوان است. به طوری که در مناطق بومی، بروز سنی بیماری در سنین ۲۰ تا ۳۵ سالگی، به اوج می رسد. در بعضی از نژادها بروز بیماری در مردان بیشتر از زنان است و نوع لپروماتوز بیماری در مردان، ۲ برابر زنان عارض می گردد. تأثیر فقر، در بروز آن به اثبات رسیده است. از نظر شغلی، اکثریت جذامیان ایران را کشاورزان تشکیل می دهند اما در بین بیماران جذامی، کارمند، مهندس، کارگر و... به چشم می خورد. شایان ذکر است چون حساسیت نژادی نسبت به جذام را نمی توان از دیگر عوامل بیماری مجزا نمود، بنابراین اگر جذام در منطقه ای شایع تر است به علت دخالت عوامل زیست شناسی، اقتصادی و اجتماعی است و ارتباطی به منشأ نژادی و قومی ندارد.

تأثیر عوامل مساعد کننده بیماری:

از آنجا که با صنعتی شدن برخی از کشورهای بومی جذام، از میزان بروز آن کاسته شده است و هم اکنون نیز بیشترین موارد آن در اقشار آسیب پذیر جامعه یافت می شود، باید فقر و بی خانمانی و تغذیه نامناسب را از عوامل مساعد کننده ابتلا به این بیماری به حساب آورد. لازم به

یادآوری است که حتی پژوهشگران قدیمی نیز به بعضی از این عوامل توجه داشته و مورد تاکید قرار داده‌اند، به طوری که در دایرةالمعارف قانون علاوه بر تماس خانوادگی و انتقال داخل رحمی بیماری، به تأثیر دما و وضعیت نامطلوب تغذیه نیز به عنوان عوامل زمینه‌ساز بروز جذام اشاره شده است.

مخزن بیماری:

انسان تنها مخزن بیماری می‌باشد. همچنین میمون مانگابی (Mangabey) که نوعی میمون دنیای جدید است به طبعی آلوده می‌شود.

راه ورود بیماری:

راه‌های انتقال بیماری عبارت‌اند از: دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، پوست، از طریق رحم مادر به نوزاد، تماس با حیوان‌ها، حشرات و خاک محیط اطراف.

چون دوره کمون طولانی است، راه اصلی ورود عامل بیماری جذام به بدن مشخص نمی‌باشد ولی محتمل‌ترین راه، دستگاه تنفسی می‌باشد. جذام تر یا همان لپروماتوز واگیردار می‌باشد. با توجه به اینکه این افراد در هر شبانه‌روز حدود ۱۰۰ میلیون باسیل جذام را از طریق ترشحات بینی خود به محیط خارج دفع می‌کنند اما بیماری جذام به آسانی منتقل نمی‌شود و انتقال آن مستلزم تماس طولانی و چندین ساله با بیماران مبتلا

به جذام می باشد. بر همین اساس انتقال آن به پرسنل بیمارستانی بسیار ناچیز می باشد.

با توجه به اینکه عامل جذام در بدن پشه خاکی و ساس هایی که از بیماران درمان نشده تغذیه کرده اند یافت شده است، احتمال اینکه بیماری از طریق نیش حشرات منتقل شود وجود دارد، ولی هنوز به اثبات نرسیده است. لازم به ذکر است با توجه به شواهد ظاهری و آزمایشگاهی قابلیت انتقال بیماری در بیشتر موارد در عرض ۳ ماه پس از مصرف مداوم و منظم داپسون (DDS) یا کلوفازیمین و در عرض ۳ روز پس از درمان با ریفامپین، از بین می رود.

پیشگیری:

یکی از موارد معمول جذام در جامعه زخم داخلی بینی سوریا سیس و آفت دهان می باشد کردن موهای بینی استحمام و عدم مصرف مواد خوراکی در هنگام آمیزش جنسی از موارد کنترل و پیشگیری این بیماری است.

سرخجه

سرخجه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد زیرا تب بیماری بعد از ۳ روز قطع می شود. گاهی اوقات ضایعات پوستی آن شبیه سرخک یا مخملک تظاهر پیدا می کند.

این بیماری در کودکان، نشانه های عمومی ندارد یا اینکه نشانه های بسیار جزئی دارد اما نزد بزرگسالان می تواند به صورت تب خفیف ۱ تا ۵ روزه، سردرد، بیقراری، ترشح خفیف بینی و التهاب ملتحمه بروز کند. از نشانه های بالینی مشخص سرخجه التهاب غده های لنفاوی پشت چشم، زیر استخوان پس سری یا پشت گردنی می باشد که حدود ۵ تا ۱۰ روز قبل از ظاهر شدن ضایعات پوستی ایجاد می شود. در ۵۰ درصد موارد ممکن است بیماری بدون ضایعات پوستی باشد.

ناهنجاریهایی که در سندرم سرخجه مادرزادی ایجاد می شود جنین هایی که در مراحل اول تشکیل مبتلا می شوند بیشتر از همه در معرض خطر مرگ داخل رحمی، سقط جنین خودبخود و ناهنجاریهای اندامهای مهم بدن هستند. این ناهنجاریها ممکن است شامل یک یا چند نوع از جمله: ناشنوایی، آب مروارید، کوچکی چشم، آب سیاه جنینی، کوچکی جمجمه، عقب ماندگی ذهنی، ارتباط بین سرخرگ ششی و آئورت، نقص دیواره بین بطنی و یا دهلیز در قلب، ضایعات پوستی، بزرگی هم زمان کبد و طحال، یرقان، نقایص استخوانی باشد.

سرخجه در تشخیص افتراقی با بیماری های سرخک، مخملک و تعداد زیادی از عفونتهای پوستی و مونو نوکلتوز عفونی قرار می گیرد. تشخیص بالینی سرخجه در اغلب مواقع درست انجام نمی شود. در موارد حاد بیماری تنها با کمک آزمایشگاه می توان بیماری را تشخیص داد.

تشخیص بیماری براساس افزایش آنتی بادی اختصاصی ضد ویروس سرخجه در دوبار آزمایش تایید می شود در فاصله ۱ تا ۲ هفته پس از ظهور ضایعات پوستی می توان ویروس را از ترشحات گلوی بیمار جدا کرد. خون، ادرار و مدفوع بیمار می تواند حاوی ویروس باشد. اما جدا کردن ویروس بسیار وقت گیر بوده و به ۱۰ تا ۱۴ روز وقت احتیاج دارد.

برای تشخیص سرخجه مادرزادی در نوزاد تازه متولد شده می توان خون بیمار را مورد آزمایش قرار داد در صورت وجود آنتی بادی اختصاصی ضد ویروس سرخجه در یک نمونه خون می توان بیماری را تشخیص داد.

شیوع بیماری سرخجه:

این بیماری در تمام نقاط دنیا از اجتماعات دور و مجزا شایع است. شیوع سرخجه در زمستان و بهار افزایش می یابد.

مخزن سرخجه:

انسان تنها مخزن این ویروس است.

روش های سرایت بیماری سرخجه:

سرخجه از طریق تماس با ترشحات بینی و گلوی افراد آلوده منتقل می شود. این بیماری به طور مستقیم از طریق قطره های آب دهان ضمن تماس مستقیم بیماران منتقل می شود.

دوره کمون بیماری سرخجه:

دوره نهفتگی بیماری بین ۱۴ تا ۱۷ روز می باشد و می تواند تا ۲۱ روز نیز متغیر باشد.

دوره سرایت بیماری:

این دوره از یک هفته قبل از بروز ضایعات پوستی شروع می شود و تا حداقل ۴ روز پس از آن ادامه می یابد. سرخجه یک بیماری به شدت مسری است. نوزادانی که مبتلا به سرخجه مادرزادی هستند ممکن است تا ماهها بعد از تولد، ویروس را دفع کنند.

چه کسانی به سرخجه حساسیت دارند و چه افرادی در مقابل این بیماری مقاومند؟

حساسیت به این بیماری در همه افراد عمومیت دارد. تنها نوزادان متولد شده از مادران ایمن تا مدتی می توانند ایمنی مادرزادی را حفظ کنند. در اثر آلودگی طبیعی به ویروس و یا واکسیناسیون، ایمنی فعال در مقابل بیماری ایجاد می شود. ایمنی ای که بعد از عفونت طبیعی به وجود می آید، معمولاً همیشگی است و به نظر می رسد که برای تمام عمر باقی می ماند ولی ایمنی ناشی از واکسیناسیون، بستگی به میزان تماس با بیماری در مناطق اندمیک دارد.

روش های پیشگیری از ابتلا به سرخجه:

تزریق واکسن و ایمونوگلوبولین.

مردم باید نسبت به روش انتقال بیماری و ضرورت واکسیناسیون آشنا
وند. واکسیناسیون علیه بیماری سرخجه تزریق یک نوبت واکسن ویروس
زنده ضعیف شده در ۹۸ تا ۹۹ درصد افراد حساس منجر به ایجاد
آنتی بادی قابل توجه می شود.

روش های کنترل بیماری سرخجه:

تمام موارد ابتلا به سرخجه یا سرخجه جنینی باید به مقاومت
بهداشتی گزارش شود. گزارش سریع موارد مشکوک و بیماری وسیله ای
برای اجرای اقدامات به موقع خواهد بود.

اقدامات لازم در همه گیری بیماری سرخجه:

تمام موارد تایید شده بیماری یا موارد مشکوک باید فوراً به مقامات
بهداشتی گزارش شوند برای کنترل همه گیری لازم است که تمام
تماسهای حساس واکسینه گردند. جامعه پزشکی و مردم باید از وجود
همه گیری مطلع شوند تا بتوانند خانمهای حامله را مشخص کرده و آنها را
محافظت کنند.

درمان طبیعی

این بیماری درمان اختصاصی ندارد ولی برای جلوگیری از عوارض
ثانویه و همچنین کاهش علایم می توانید از نسخه های زیر استفاده کنید.
نسخه ۱: قبل از مصرف هر غذا یک استکان عرق کاسنی و یک
ساعت پس از مصرف غذا یک استکان عرق تمشک میل کنید.

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج روز میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |
| - گل پنیر ک ۴۰ گرم | |

سیفلیس

سیفلیس یک بیماری باکتریایی است و در دو شکل جنسی (بیماری های آمیزشی) و غیرجنسی انتشار می یابد. این بیماری در اثر تماس مستقیم با پوست عفونی منتقل می شود. همچنین از مادر به نوزاد و از طریق خون آلوده منتقل می شود. این بیماری در صورت درمان نشدن می تواند سبب زمینگیر شدن افراد یا مرگ آنها شود. باکتری عامل این بیماری اسپیروکتی از جنس ترپونما گونه (ترپونما پالیدوم) است.

روش تشخیص این بیماری آزمایش خون (VDRL) و کشت میکروب است. توصیه می شود تمام زنان باردار این آزمایش خون را بدهند.

آمیزش جنسی با فرد بیمار (آمیزش دهانی، مقعدی و مهبلی)، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک، از مادر به نوزاد، و از طریق انتقال خون آلوده.

دوره کمون سیفلیس به طور متوسط ۲۱ روز است. ۱۰ تا ۹۰ روز پس از ورود باکتری به بدن، زخم کوچک نرم، گرد و بدون دردی ایجاد می شود. به این زخم جلدی شانکر می گویند. شانکر تناسلی معمولاً یکی است و شانکرهای غیر تناسلی روی لبها و حفره دهان دیده می شود. شانکر به صورت یک پاپول ظاهر می شود که دچار نکروز شده و زخمی می گردد. این زخم از سه دهم سانتی متر تا دوسانتی متر اندازه دارد بدون درد بوده و سفت می باشد. قاعده آن دارای ترشح خفیف سرروز است. لبه های زخم برجسته، صاف و کاملاً واضح می باشد. لنفادنوپاتی آن بدون درد، سفت و متمایز بوده هرگز به هم نچسبیده و چرک نمی کند و در عرض یک یا دو هفته ایجاد می شود. شانکر بدون درمان در عرض سه تا ۶ هفته با به جا گذاشتن اسکار بهبود می یابد. بیماری در سه چهارم موارد بهبود می یابد و در یک چهارم موارد ۶ هفته بعد از ظهور شانکر علایم بالینی مرحله دوم ایجاد می شود.

یک هفته بعد از ظهور شانکر، تست های RPR و VDRL مثبت می شوند. در صورتی که این تست ها مثبت باشند با تست اختصاصی FTA تائید می شود. از دو تست اول در غربالگری و کنترل پاسخ به درمان استفاده می شود. اگر دو تست RPR و VDRL منفی باشد ولی شواهد بالینی سیفلیس را داشته باشیم باز هم از FTA استفاده می کنیم. بیماری که FTA او مثبت باشد تا آخر عمر این تستش مثبت خواه ماند. این تست در صد درصد سیفلیس ثانویه مثبت است. مثبت شدن مرزی آن در حاملگی شایع می باشد. ضمناً واکنش دهی ضعیف تست VDRL شایع بوده و در تقریباً سی درصد افراد طبیعی دیده می شود

در صورت درمان نشدن ۴ تا ۱۰ هفته پس از ظهور شانکر بیماری به شکل راش در یک یا چند منطقه از پوست نمایان می شود. ممکن است لکه های خشن کف دست یا پا پدید آید، یا به شکل نقاط برجسته و ترکیدنی، یا لکه های بزرگ نامنظم، و یا آکنه های بدشکل، یا جوش های پر چرک و ترکیدنی (مانند آبله مرغان) روی پوست ظاهر شود. سیفلیس مرحله دوم با ضایعات جلدی مخاطی، سندرم شبه آنفلوآنزا و ادنوپاتی ژنرالیزه بدون درد مشخص می شود که دو تا ده هفته باقی می ماند. راش جلدی آن معمولاً دوطرفه و متقارن است. در هنگام شروع ضایعات تب مختصر است یا نیست. راش آن غیر التهابی و با شروع تدریجی بوده و تا

مدت ها باقی می ماند. بدون درد یا خارش است. رنگ ضایعات مشابه گوشت تازه بریده یا یک ته رنگ مسی می باشد. شایعترین نوع ضایعات ماکولوپاپولر است که معمولاً در کف دست و پا می باشد. ممکن است همراه کچلی ریش، موی سرو مزه ها بوده و یاروی سطوح مخاطی ظاهر شود. تمام ضایعات جلدی سیفلیس مرحله دوم، عفونی هستند. بنابراین در صورتی که نوع ضایعات را نمی دانید از لمس کردن آن ها پرهیز کنید.

راش در صورت درمان نشدن پس از ۲ یا ۶ هفته خود به خود از بین می رود و بیماری وارد مرحله سوم می شود.

در مرحله نهفته علایم مرحله قبل ناپدید شده است ولی باکتری فعال است و به اندام های داخلی صدمه می زند. از جمله مغز، اعصاب، چشم، قلب و رگ های خونی، کبد، استخوان ها و مفاصل. سیفلیس نهفته یعنی بیماری که تست سرولوژیک او مثبت است ولی بیماری فعال ندارد. طول مدت سیفلیس نهفته زودرس کمتر از یک سال و سیفلیس نهفته دیررس بیشتر از ۴ سال می باشد.

در موارد نادر عوارض بیماری پس از سال ها ظاهر می شود که می تواند عدم هماهنگی در حرکت عضله ها، فلج شدن، کوری پیش رونده، دمانس یا سایر تغییرات روانی، دردهای مبهم، تهوع مکرر، تومورهای در پوست، استخوان، کبد و ... باشد.

لازم به ذکر است که ابتلا به سیفلیس می تواند عوارض زیر را در پی داشته باشد:

- ۱) ابتلا به سیفلیس خطر بروز ایدز را تا ۵ برابر افزایش می دهد.
- ۲) خطر به دنیا آمدن نوزاد مرده یا مرگ نوزاد پس از تولد در مادران بارداری که سیفلیس درمان نشده دارند وجود دارد. سیفلیس مادرزادی هم ممکن است در این حال اتفاق بیافتد. میکرب سیفلیس هر زمانی از حاملگی می تواند از جفت رد شود. درمان کافی مادر قبل از هفته شانزده حاملگی معمولاً مانع عفونت جنین می شود. درمان بعد از هفته ۱۸ ممکن است مادر را معالجه کند ولی مانع ایجاد عوارض در جنین نمی شود. علایم سه گانه هوچینسون یعنی دندان های هوچینسون، کراتیت بینابینی، و کری عصب ۸ پاتوگنومونیک سیفلیس مادرزادی دیررس می باشد.

پیشگیری:

استفاده از کاندوم لاتکس در تمام مدت آمیزش جنسی لازم است. ابتلای شریک جنسی به سیفلیس همیشه واضح نیست.

درمان طبیعی

نسخه ۱: ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده

و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |
| - ریشه هواچوبه ۳۰ گرم | - ریشه کاسنی ۵۰ گرم |

فسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق چوبک ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بولک میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۱): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

گزنه سفید را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۲):

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پهلک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق کشنیز ۰/۵ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- پونه کوهی ۲۵ گرم

نسخه ۱۳):

گیاهان دارویی زیر را ابتدا تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط نموده و هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در قوری چینی یا شیشه ای ریخته و آن را پر از آب جوش کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

- پهلک ۵۰ گرم
- گل لاوند ۲۵ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- گل خطمی ۲۵ گرم
- گل گاوزبان ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۲۵ گرم

سرخک

بیماری سرخک یکی از بیماریهای ویروسی حاد و واگیر است. قبل از تهیه واکسن و تزریق آن، همه کودکان به این بیماری مبتلا می شدند. بیماری سرخک دارای سه مرحله است: دورانی که ویروس وارد بدن می شود و در بدن تکثیر پیدا می کند و ۱۰ تا ۱۲ روز طول می کشد و

کودک نشانه‌ای از بیماری ندارد.

دوران آبریزش: در این دوران تب کودک شدید است و به ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسد. در این زمان در دهان کودک در مجاورت دندانهای آسیای پایین، دانه‌های سفید رنگ مانند دانه‌های نمک بر روی زمینه قرمز رنگ ظاهر می‌شود که آن را دانه‌های کوپلیک می‌نامند. این دانه‌ها معمولاً در خلال ۱۲ تا ۱۸ ساعت از بین می‌رود.

دوران پیدایش دانه‌های سرخک:

دانه‌ها در خلال بیماری سرخک ممکن است غدد لنفاوی زیر فک و گردن بزرگ شود و همچنین اختلال گوارشی به صورت اسهال و استفراغ مخصوصاً نزد شیرخواران دیده شود.

اگر پس از ۳ تا ۴ روز که از زمان پیدایش دانه‌ها سرخک گذشت و هنوز کودک تب دارد باید امکان پیدایش یکی از عوارض بیماری سرخک را در نظر داشت.

بیماری سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است. بدین ترتیب که کودک مبتلا به سرخک در موقع عطسه و سرفه کردن همراه ترشحات دهان و بینی خود تعداد زیادی ویروس به اطراف خود منتشر می‌نماید. این ویروس قادر است حتی تا ۳۴ ساعت در اتاق بیمار به صورت زنده و فعال باقی بماند. اگر به هر کودک واکسن سرخک تزریق نشده باشد و با بیمار مبتلا به سرخک تماس پیدا کند، ویروس

مزبور وارد دستگاه تنفسی او می گردد و پس از گذشت ۱۰ تا ۱۲ روز که دوران کمون می نامند علایم بیماری ظاهر می شود.

دوران مسری بودن بیماری سرخک دوران واگیری سرخک از اولین روزی است که علایم سرخک (تب، آبریزش بینی و سرفه) شروع می شود تا پنجمین روز پیدایش دانه های سرخک. در این مدت کودک باید به مدرسه نرود و کاملاً از کودکان دیگر جدا باشد.

پیشگیری از بیماری سرخک گرچه کودک مبتلا به سرخک را باید در دوران مسری بودن آن از دیگران کاملاً جدا کرد. ولی کودک مبتلا به بیماری سرخک مخصوصاً در مرحله کاتار (آبریزش از بینی، عطسه و سرفه) که هنوز بیماری مشخص نشده است. نیز واگیردار است. بنابراین بهترین اقدام تزریق واکسن سرخک است که باید به همه کودکان تزریق گردد.

سرخک یکی از بیماری های خطرناک و ناراحت کننده است که نه فقط کودک را در دوران بیماری ناراحت می کند و خواب و آرامش او را برای دو سه هفته می گیرد، بلکه ممکن است کودک دچار عوارضی مانند انواع ذات الریه که ممکن است منجر به مرگ کودک گردد یا کودک دچار گوش درد چرکی و از همه بدتر مبتلا به عوارض مغزی شود و ضایعات همیشگی برای او به جا گذرد. یکی از عوارض شناخته شده و مهم بیماری سرخک کم شدن فعالیت مغز و هوش و استعداد

فکری و ذهنی کودک است، بطوری که ممکن است این ضایعه زمانی که کودک به دبستان و دبیرستان می رود، خودنمایی کند و کودک از نظر فراگیری عقب باشد. بنابراین وظیفه پدر و مادر است که به کودک در موقع خود واکسن سرخک تزریق کنند.

توصیه های درمانی:

- ۱) از آنجایی که این بیماری ویروسی است دارویی که دوران بیماری را کوتاه یا درمان کند وجود ندارد. بنابراین دوران بیماری سرخک باید طی شود و کودک بهبود یابد.
- ۲) پدر و مادر باید تب کودک را هر ۶ ساعت اندازه گیری نمایند و از داروهای پایین آورنده تب استفاده نمایند.
- ۳) ایجاد بخار آب در اتاق کودک برای کاهش یافتن سرفه های خشک کودک موثر است.
- ۴) از آنجایی که در زمانی که کودک دچار قرمزی و ورم چشم است نور زیاد او را ناراحت می کند، بنابراین بهتر است اتاق او را تاریک نمایید و او را به خوردن مایعات تشویق کنید، ولی اگر کودک غذای ساده دیگری خواست به او بدهید.
- ۵) استفاده از خوراکی هایی که حاوی ویتامین آ می باشند در جلوگیری از عوارض این بیماری می توانند مؤثر باشند.

ویتامین آ عمدتاً در خوراکی هایی نظیر: روغن ماهی - جگر - کره - میوه های روغنی - پیاز - سیر - غلات - کاهو - گوجه فرنگی - عدس - کنگر - قارچ - مرکبات - میوه های خشک - شلغم - انواع کلم - آرتیشو - هویج - زرده تخم مرغ - اسفناج - موز - انبه - خرما و آوٹوکادو یافت می شود. در بعضی از میوه ها و سبزی ها به صورت جوهر زردک (کاروتن) بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می گردد.

- (۶) شیر خواران در خلال ۴ تا ۶ ماه اول عمر خود در مقابل بیماری سرخک مصون هستند و به این بیماری مبتلا نمی شوند، زیرا ماده ضد بیماری سرخک که در خون مادر وجود دارد، از راه جفت از مادر به جنین می رسد و خون نوزاد در موقع تولد دارای این ماده است. این حالت در صورتی است که مادر در دوران کودکی خود مبتلا به سرخک شده باشد. این ماده مصونیت را که از مادر به کودک می رسد به تدریج کاهش می یابد و در سن یک سالگی کاملاً از بین می رود. زمانی که این ماده مصونیت را از بین رفت، باید واکسن سرخک به کودک تزریق گردد.
- (۷) اگر کودک سالمی که قبلاً واکسن سرخک به او تزریق شده است با کودک مبتلا به بیماری سرخک تماس پیدا

کند، هیچ اقدامی ضرورت ندارد، ولی اگر واکسن سرخک به او تزریق نشده باشد، اگر در خلال ۱ تا ۲ روز اول تماس باشد، با توصیه پزشک می توان به کودک واکسن سرخک تزریق کرد. اگر در خلال ۵ روز اولی است که تماس پیدا کرده است باید گاماگلوبین به عنوان پیشگیری به او تزریق گردد، در نتیجه کودک مبتلا نخواهد شد، ولی اگر بیش از ۵ روز از تماس گذشته باشد، مقدار گاماگلوبین زیادتری باید تزریق گردد.

درمان طبیعی

به منظور کاهش علایم و پیشگیری از عوارض ثانویه می توانید از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون مصرف شود.

نسخه ۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۴):

قبل از هر غذا یک استکان عرق تمشک میل کنید.

نسخه ۵):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه یا پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.
به منظور کاهش خارش و درمان دانه های پوستی می توانید از نسخه های زیر استفاده کنید:

نسخه ۱): هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از

خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۳ تا ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه ۲): قبل از هر غذا عرق شاهتره و عرق کاسنی را با هم مخلوط

نموده و یک استکان میل کنید.

نسخه ۳):

۲ قاشق غذاخوری از گوگرد فارسی را در ۲ کاسه آب ولرم حل نموده و سپس با آن موضع مورد نظر را شستشو دهید.

سیاه سرفه

سیاه سرفه بیماری باکتریال است که به علت حملات شدید سرفه که میتواند منجر به کبودی گردد.

پیش از رواج واکسیناسیون بیش از ۹۳ درصد موارد بیماری در کودکان زیر ده سال اتفاق می افتاد. انتقال بیماری از طریق ذرات تنفسی است. این بیماری میتواند منجر به مرگ بیمار گردد.

عامل بیماری بوردتلا پتروزیس (*Bordetella pertussis*) یک کوکوباسیل گرم منفی بسیار مسری است و منحصرأ در انسان ایجاد بیماری مینماید.

علائم بیماری شامل سه مرحله زکام ، مرحله حمله ای و مرحله نقاحت است. در مرحله زکام علائم غیر اختصاصی شبیه به سرماخوردگی است. بعد از یک تا دو هفته سرفه هایی که به دنبال آنها صدای شدید دمی شنیده می شود. حملات سرفه ها می تواند شدید باشد و همراه با کبودی بعد از سرفه و استفراغ باشند. تظاهرات سیاه سرفه در شیرخواران

کوچک تر از شش ماه ممکن است بصورت سرفه های شدید به هر مدت، اشکال در غذا خوردن، قطع تنفس یا کندی ضربان قلب بدون حملات سرفه باشد.

سیاه سرفه می تواند منجر به ذات الریه، کاهش آب بدن، کاهش وزن، اختلال خواب، تشنج و ندرتاً بیماری مغزی و مرگ گردد. بیمار ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان پیدا کند. شایعترین علت مرگ ذات الریه ثانویه باکتری ای است که در شیرخواران کوچک تر بیشتر در معرض آن قرار دارند.

پیشگیری:

واکسیناسیون با واکسن ثلاث (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه) راه اصلی پیشگیری از بیماری است و به طور قابل ملاحظه ای از شیوع بیماری کاسته است. واکسن های که برای پیشگیری استفاده می شود (واکسن های سلول کامل؛ واکسن های بدون سلول) هستند. واکسن های بدون سلول واکنش ناخواسته کمتر ایجاد می کنند و به اندازه واکسن های سلول کامل موثر هستند. میزان اثر بخشی واکسن بعد از ۴ تا ۱۲ سال کاهش پیدا می کند. به همین دلیل بیماری در سنین نوجوانی و بزرگسالی نیز دیده می شود.

درمان طبیعی

به منظور تسکین سرفه از یک یا چند نسخه زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

هر روز در سه وعده یک قاشق چایخوری از تخم بالنگ را در یک لیوان شیر داغ شده ریخته و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد، بعد آن را میل کنید.

نسخه ۲):

داروهای طبیعی زیر را در مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط کرده و هر روز در سه تا چهار وعده یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان شیر داغ به مدت ۱۰ دقیقه خیسانده و سپس میل کنید.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| - تخم مرو ۵۰ گرم | - تخم بالنگ ۵۰ گرم |
| - تخم کتان قرمز ۵۰ گرم | - تخم کتان سفید ۳۰ گرم |
| - تخم ریحان ۵۰ گرم | - تخم بارهنگ ۴۰ گرم |
| - صمغ عربی ۱۰۰ گرم | - به دانه ۵۰ گرم |
| - قدومه ۴۰ گرم | - ثعلب ۳۰ گرم |

نسخه ۳):

هر روز در دو وعده یک قاشق غذاخوری نشاسته را در ۲ لیوان شیر به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را میل کنید.

نسخه ۴): هر روز در سه تا پنج وعده یک قاشق ورق زلاتین را در

یک استکان آب جوش حل نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز در سه وعده یک قاشق چایخوری از به دانه را در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیر داغ خیس نموده و سپس میل کنید.

طاعون

بیماری طاعون یک بیماری واگیردار است که عامل آن باسیل یرسینیا پستیس (*Yersinia pestis*) است. این باسیل در سال ۱۸۹۴، پس از سال‌ها پژوهش، توسط الکساندر یرسین کشف شد. این بیماری کشنده بارها در طول تاریخ باعث بحران‌های شدید اقتصادی و اجتماعی شده است.

انتقال بیماری عمدتاً توسط کک و موش بالغ صورت می‌گیرد. انسان از طریق نیش کک آلوده به این باکتری بیمار می‌شود. جوندگان، به خصوص موش‌ها این کک‌ها را به انسان منتقل می‌کنند. راه‌های دیگر ابتلا به طاعون، گازگرفتگی از طریق جوندگان آلوده به باکتری، یا خوردن جاندار مبتلا به طاعون است. انتقال طاعون از انسان به انسان از طریق تماس و تنفس (در صورتی که فرد بیمار به طاعون ریوی مبتلا باشد) انجام می‌گیرد.

انواع بیماری:

طاعون می تواند به سه شکل در انسان ظاهر شود که این سه حالت می توانند جدا یا هم زمان با یک دیگر باشند.

- طاعون خیارکی

- طاعون خیارکی

طاعون خیارکی متداول ترین حالت طاعون است که طی نیش کک یا گاز گرفتگی توسط موش آلوده به باسیل به وجود می آید. طاعون ابتدا باعث مرگ تعداد بسیار زیادی از موش ها می شود. بنابراین، کک ها به دنبال میزبان دیگر، به انسان ها یا حیوانات خانگی حمله کرده و باعث آلودگی آن ها می شوند. دوره ی نهفتگی بیماری بین دو تا شش روز طول می کشد. سپس علائم اولیه، یعنی لرز و تب بالا، سرگیجه، درد شدید عضلات و مفاصل، کوفتگی و سر درد ظاهر می شوند. پس از ۲۴ ساعت، خیارک هایی بر روی بدن بیمار به وجود می آیند. خیارک ها غدد لنفاوی هستند که متورم شده اند. این خیارک ها معمولاً در اطراف ناحیه ی نیش کک ظاهر می شوند و به تدریج بزرگ می شوند و بسیار دردناک و حساس هستند. از علائم دیگر کم شدن آب بدن و عطش دائمی بیمار است.

در صورتی که بیمار به موقع تحت علاج قرار نگیرد، علائم هشدار دهنده ای همچون افزایش تعداد ضربان های قلب، آشفتنگی و هذیان ظاهر

می شوند. در این صورت بیمار پس از ۳۶ ساعت می میرد. البته بین ۲۰ تا ۴۰٪ این بیماران ممکن است به طور ناگهانی، پس از یک دوره ی نقاهت طولانی، از مرگ نجات یابند.

طاعون عفونتی خون: این طاعون بین ۱۰ تا ۲۰٪ طاعون ها را تشکیل می دهد. طاعون عفونتی خون در ادامه ی طاعون خیارکی به وجود آمده و نوع شدید شده ی آن است که طی تکثیر زیاد باسیل ها در دستگاه گردش خون، به صورت بیماری بروز می کند. این حالت هنگامی رخ می دهد که سیستم دفاعی غدد لنفاوی و سایر دفاع های بدن فعال شده باشد. ممکن خیارک های تشکیل شده آن قدر ریز باشند که دیده نشوند. این نوع طاعون باعث تورم میوکارد قلب و افزایش حجم آن و تخریب بافت های کبد و طحال شود. افراد مبتلا به این نوع طاعون، دچار سرگیجه، حالت تهوع، اسهال، دردهای عضلانی و حشمتاک، تخریب بافت ها و کاهش زیاد فشار خون می شوند.

طاعون ریوی:

طاعون ریوی نسبت به طاعون خیارکی نادر است، اما به شدت مسری و به مراتب کشنده تر است. این حالت هنگامی رخ می دهد که باسیل یرسینیا پستیس مستقیماً از طریق ریه وارد بدن می شود (نه از طریق پوست). طاعون ریوی می تواند از طریق راه تنفسی، از بیماری که به طاعون خیارکی دچار است به فرد سالم منتقل شود. سرایت به بیماری از

راه تماس با مایعات و لباس های آلوده به باسیل یا تنفس قطرات معلق در هوا، که با عطسه یا سرفه ی بیماران به محیط بیرون راه می یابند، انجام می گیرد. در این حالت، دوره ی نهفتگی بیماری چند ساعت بیش تر طول نمی کشد. اولین علائم، تب، سرفه ی شدید، اختلال در تنفس و استفراغ خون چرک آلود می باشد. فرد بیمار می تواند به حالت کما نیز برود. طاعون ریوی، حتی با درمان آنتی بیوتیکی نیز بسیار کشنده است و فرد را در حد اکثر سه روز از پای درمی آورد.

باید توجه داشت که تا قرن نوزدهم، درمانی حقیقی برای طاعون وجود نداشت و تنها با کشف باسیل یرسینیا پستیس در سال ۱۸۹۴، دانشمندان در سدد درمان طاعون بر آمدند.

درمان در گذشته:

مردم عهد باستان و قرون وسطی، در برابر طاعون، همچون در برابر دیگر بیماری های عفونی، بی دفاع بودند. مبارزه در برابر طاعون برای مدتی بس طولانی، به اقدام های زیر محدود بود:

(۱) دعا به درگاه خدا و مقدسین

(۲) سوزاندن افراد ناموافق با دین، یهودیان، جذامیان و جادوگران به

دستور کلیسا

(۳) حجامت

از سده ی شانزدهم به بعد، به قرنطینه کردن بیماران و خانواده ی بیماران، ضد عفونی و سوزاندن خانه های بیماران، ضد عفونی سکه های پول، ساختن بیمارستان در خارج از دیوارهای شهرها، قرنطینه کردن کشتی ها و سوزاندن جنازه ها به دستور کلیسا اقدام صورت گرفت. گفته می شود که مهتران، پرورش دهندگان بز و افرادی که روغن حمل می کردند، از ابتلا به طاعون در امان بودند، زیرا بوی اسب ها و بزها و روغن کک ها را دور می کرد.

درمان امروزه:

امروزه با استفاده از آنتی بیوتیک قبل از پیشرفته شدن بیماری از مرگ جلوگیری می شود. باز کردن خیارک ها نیز می تواند مؤثر باشد.

واکسن:

برای جلوگیری از ابتلا به طاعون خیارکی یک واکسن وجود دارد، ولی تنها برای کسانی مورد استفاده قرار می گیرد که احتمال بالایی برای ابتلا به طاعون داشته باشند، مثل سربازان (در بعضی شرایط) یا افرادی که با حیوانی سروکار دارند که احتمال آلوده بودن آنها بالاست. این واکسن برای مؤثر بودن باید با دوز بالا تزریق شود و هر چند وقت یک بار یادآوری شود، به همین دلیل باعث بروز آثار جانبی می شود. این واکسن در دسترس عموم قرار ندارد و دیگر ساخته نمی شود. از سال ۲۰۰۵ واکسن های جدیدی در کانادا تحت آزمایش هستند.

طاعون در شاهنشاهی های ایران باستان در مقایسه با امپراتوری روم شرقی شیوع بسیار کم تری یافت. علت آن هم احترام به طبیعت و آلوده نکردن آب ها و زمین بود که از اصول استوار دین زرتشت است. توسیدیدس، مورخ یونانی، در یکی از کتاب های خود از یک بیماری واگیردار، هم زمان با جنگ اسپارت و آتن، در حدود ۴۳۰ سال قبل از میلادی، نام می برد که تصور می شود طاعون بوده است.

سرایت طاعون سیاه در اروپا:

رومیان طاعون را انتقام آپولو پس از دزدی از یکی از نیایشگاه هایش می پنداشتند. جالینوس برای اولین بار، توصیفاتی از این بیماری را (هنگامی که طاعون در شهر روم در سال ۱۶۶ واگیر پیدا کرد) به قلم آورده است.

در سال ۱۳۴۷ میلادی، کشتی هایی که از آسیا (هند و ایران) می آمدند، باعث ایجاد طاعون و مرگ یک چهارم تا یک سوم جمعیت اروپا طی سه سال شدند. این اپیدمی طاعون به طاعون سیاه یا مرگ سیاه معروف است.

پس از طاعون سیاه، همه گیری طاعون لندن (۱۶۶۷-۱۶۶۶) و ماریسی (۱۷۲۰) نیز دو همه گیری فراگیر بودند.

همه گیری چین در سال ۱۸۹۴ به کشف باسیل یرسینیا پستیس توسط الکساندر یرسین انجامید و آخرین اپیدمی فراگیر تا کنون بود.

سرایت طاعون در جهان:

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، قاره ی آفریقا (ماداگاسکار، موزامبیک، تانزانیا، جمهوری دموکراتیک کنگو) و سپس آسیا (هند) بالاترین آمار مبتلایان به طاعون را دارند. این دو قاره به تنهایی ۹۹٪ مناطق طاعون زده در سال ۱۹۹۷ در جهان را تشکیل می دادند. در آمریکای جنوبی و غرب ایالات متحده آمریکا نیز در سال ۱۹۹۷ چند مورد اعلام شده بود.

ترس و وحشت از ابتلا به طاعون، ناآگاهی از چگونگی درمان یا جلوگیری آن و مرگ دردناک افراد طاعون زده هنرمندان را از عهد باستان تا اوایل اواسط رنسانس به ابراز احساسات و توصیف طاعون برانگیخته است.

از این رو تابلوهای نقاشی، مجسمه ها و آثار زیادی امروزه می توانند اطلاعات ارزنده ای از وضعیت مردم قرون گذشته را در برابر طاعون (و دیگر بیماری های مسری چون وبا و ...) را در اختیار ما بگذارند. از آثار نوشتاری نیز می توان به خاطرات سال سیاه طاعون از دانیل دوفو (۱۷۲۰)، طاعون از آلبر کامو، زمان رازها از مارسل پانیول، و آثار دیگر بسیاری اشاره کرد.

قانقاریا

قانقاریا یا سیاه‌مردگی فساد و عفونی است که در قسمتی از ماهیچه یا استخوان پیدا شود و آن را سیاه و فاسد کند. این بیماری به در اثر عفونت با باکتری کلوستریدיום پرفرنزنس ایجاد می‌شود.

این بیماری یکی از انواع بافت‌مردگی در بدن است و عفونت زخم‌ها یا آسیب خوردن به بافت‌ها باعث آن می‌شود. هنگامی که بافت بخشی از بدن به خاطر فقدان خون‌رسانی بمیرد قانقاریا رخ می‌دهد. مرض قند یا سختی رگ (تصلب شرایین) نیز می‌تواند باعث سیاه‌مردگی شود.

علائم شایع قانقاریا پوست آبی یا سیاه، درد و ترشح بدبو است. درمان این بیماری به فراخور شدت آسیبی که بافت دیده از تجویز آنتی‌بیوتیک تا قطع بخش مبتلای بدن متفاوت است.

قانقاریا اصولاً دو نوع دارد: نوع خشک که در آن عفونت باکتریایی وجود ندارد، و نوع مرطوب که در آن زخم در اثر باکتری‌ها دچار عفونت می‌شود. واژه قانقاریای گازدار در مورد نوع خاصی از قانقاریای مرطوب به کار می‌رود.

عواقب مورد انتظار:

در مراحل اولیه، معمولاً با درمان آنتی بیوتیکی و جراحی برای برداشتن بافت های مرده معالجه می شود. بدون درمان، قانقاریا می تواند منجر به عفونت مرگبار شود.

عوارض احتمالی:

- (۱) شوک
- (۲) مسمومیت خون
- (۳) قطع عضو برای نجات جان بیمار
- (۴) انعقاد داخل عروقی منتشر که اختلالی در انعقاد خون به شمار می رود.

درمان:

- (۱) برای درمان بستری شدن در بیمارستان ضروری است.
- (۲) تلاش برای بهبود جریان خون به ناحیه درگیر
- (۳) جراحی برای برداشتن بافت مرده، که گاهی شامل قطع عضو نیز می شود.

توصیه های درمانی:

- (۱) تا زمانی که پیشرفت قانقاریا متوقف و بهبود آن آغاز نشده باشد باید در رختخواب استراحت کرد. سپس می توان

تدریجاً فعالیت ها را از سر گرفت. فیزیوتراپی در صورتی که قطع عضو ضرورت یافته باشد.

(۲) به هنگام ترمیم بافت آسیب دیده، رژیم پروتئین و پرکالری داشته باشید. مکمل ویتامینی و معدنی، از جمله روی، دریافت کنید. مایعات به مقدار کافی بنوشید (۶-۸ لیوان در روز).

(۳) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علایم قانقاریا شده‌اید. اگر علی‌رغم دارو و درمان، درد مداوم شود و یا اگر به هنگام دوره نقاهت، تب به وجود آید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

مننژیت

مننژیت عفونت و التهاب پرده مننژ و مایع مغزی - نخاعی می‌باشد که دور مغز و نخاع را احاطه کرده‌اند و ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها همگی می‌توانند مایه ایجاد مننژیت شوند. شدت عفونت بستگی به عامل عفونت‌زا دارد. مننژیت‌ها باکتریایی که رویهمرفته شدیدتر از دیگر مننژیت‌ها می‌باشند و نیاز به درمان بی‌درنگ با آنتی بیوتیک دارند. البته دلیل بیشتر موارد مننژیت ویروس‌ها می‌باشند. در بسیاری از موارد

نشانه های نخستین مننژیت با آنفولانزا اشتباه گرفته می شود. گر چه می شود ابتدا به مننژیت بیش از یک دوره ۱-۲ روزه برای نشان دادن نشانه ها نخستین آن فرصت لازم داشته باشد، ولی گاهی این بیماری یک سیر برق آسا و به تندی کشنده را پیدا می کند.

اگر کسی دچار به مننژیت باکتریایی شود، هر گونه تأخیر در درمان مایه افزایش خطر بروز آسیبهای همیشگی در فرد می شود. بنابراین در صورتیکه نشانه های زیر در بیمار دیده شود، باید به تندی بدنبال مراقبتهای پزشکی بروید:

تب بالا - سردرد شدید - تهوع و استفراغ همراه با سردرد - گیجی - تشنج - بی خوابی و یا سخت از خواب بیدار شدن - گردن سفت و کم حرکت - حساسیت به نور (فوتوفوبی) - کاهش گرایش به نوشیدن و یا خوردن

نوزادان و شیرخواران کوچک ممکن است نشانه های کلاسیک مننژیت همانند درد و یا گردن سفت را نداشته باشند و بجای آن نشانه هایی همانند گریه همیشگی، به گونه غیر طبیعی خواب آلوده بودن و یا بی تاب بودن و کاهش میل به غذا را داشته باشند. گاهی ملاحظه بر جسته می شود و یک نشانه خیلی دیررس قرار گرفتن بدن در یک حالت اسپاسم ولی نه به گونه انقباض بلکه در حالت کشیدگی کامل ماهیچه ها می باشد که به آن ایستوتونوی می گویند.

منتزیت باکتریایی:

گرچه اینگونه منتزیت نشانه ها ناگوار تری در برابر دیگر گونه های منتزیت دارد ولی در صورت تشخیص تند و درمان کاملاً درمان پذیر بوده و از وقوع عوارض آن جلوگیری می شود. شایعترین راه ورود باکتری به پرده های مغز و درگیر شدن آن، ورود باکتری به جریان خون بوده و از راه جریان خون به پرده های مغز و مایع مغزی - نخاعی دسترسی پیدا می کند. پنوموکوک، هموفیلوس گروه d، و لیستریا مونوسیژن از باکتری های ایجاد کننده منتزیت می باشد.

منتزیت ویروسی: منتزیت های ویروسی بیشتر خفیف بوده و دوره

بیماری آنها مدت ۱۰ روز و یا کمتر درازای می کشد. یکی از شایعترین ویروس هایی که مایه منتزیت می شوند آنروویروس ها هستند و این گروه از ویروس ها بیشتر در پایان تابستان و آغاز پاییز بیشتر مایه بیماری می شوند. دیگر ویروس های دیگری که می توانند مایه منتزیت شوند دربرگیرنده: اوریون، تب خال و ویروس نیل غربی و ... می باشند. آنتی بیوتیک در درمان منتزیت ویروسی بی اثر بوده و درمان دربرگیرنده تحت نظر نهادن بیمار برای جلوگیری از عوارض بیماری می باشد.

منتزیت قارچی: یکی از قارچ هایی که مایه منتزیت در کسان

دارای نقص ایمنی (همانند بیماران دچار به ایدز) می شود، کریپتوکوک است که در صورت نبود درمان و تشخیص به موقع می تواند مایه مرگ

بیمار شود. دیگر قارچ ها نیز گاهی مایه منتزیت می شوند که از دید نشانه ها، همانند دیگر گونه های منتزیت بوده ولی یک روند بسیار کند و موذی داشته و بخاطر نشانه ها خفیف آن گاهی تشخیص درست دیر داده می شود.

منتزیت مزمن:

برخی از ارگاناسم ها که رشد بسیار کندی دارند چنانچه به پرده های مغز تهاجم کنند، نه به گونه نشانه ها حاد، بلکه مزمن خود را نشان خواهند داد. یعنی که سیر نشانه ها بیماری به مدت چهار هفته یا بیشتر درازای می کشد. البته نشانه ها کلی آن همانند سردرد، تب، استفراغ و اختلال هوش و حواس فرد همانند منتزیت حاد است ولی نشانه ها بسیار خفیف تر از آن بوده و در مدت زمان طولانی تری خود را نشان می دهند. اینگونه منتزیت نادر است.

دیگر گونه های منتزیت:

منتزیت می تواند در اثر حساسیت به دارو، برخی از گونه های سرطان ها یا بیماریهای التهابی همانند لوپوس رخ دهد.

عوامل خطر:

چندین عامل خطر است که کودکان و یا بزرگسالان را در برابر خطر بالاتری برای عفونت منتزیت قرار می دهد.

سن:

کودکان زیر ۵ سال، جوانان میان ۱۸-۲۴ سال و کسان سالمند بیش از دیگر گروه های سنی در برابر ابتلا به منتزیت قرار دارند.

زندگی در محیط های شلوغ و گروهی:

دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می کنند، پرسنل نظامی مستقر در پایگاه های نظامی، کودکان ساکن در مدارس شبانه روزی و یا مراکز نگهداری و پرورش کودکان، همگی مکان های مناسبی برای ابتلا به منتزیت به ویژه نوع مننگوکوکوی آن می باشد. زیرا در مکان های شلوغ عفونت می تواند به تندی در میان گروه گسترده ای از کسان پخش شود.

بارداری:

در فرد باردار احتمال ابتلا به عفونت لیستریا (بنام لیستریوزیس) بالاتر از حالت عادی است و همچنین این باکتری نیز یکی از عوامل ابتلا به منتزیت می تواند باشد. همچنین زن باردار دچار به لیستریا ریسک عفونت فرزندش نیز بالا می رود.

کسانی که دارای مشاغل هستند که با جانور سرو کار دارند: همانند کشاورزان، دامپروران و ... که با حیوانات اهلی سرو کار دارند نیز در برابر خطر بالاتری برای ابتلا به عفونت لیستریا هستند. که آن هم می تواند

منجر به ابتلا به مننژیت لیستریایی شود.

عواملی که مایه تضعیف سیستم ایمنی می شوند:

همانند بیماری ایدز، دیابت، مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی، یا عمل جراحی برداشتن طحال همگی می توانند فرد را در برابر خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری مننژیت دهند.

عوارض:

همانگونه که پیش از این ذکر شد، هر چه مدت زمانی که فرد دچار به مننژیت بدون درمان بوده است، بیشتر باشد، عوارض بیماری بیشتر خواهد بود. این عوارض دربرگیرنده: از دست دادن شنوایی، از دست دادن بینایی، اختلال گفتاری، اختلالات یادگیری و مشکلات رفتاری و گاهی حتی فلج اندام ها می تواند باشد. از عوارض غیر عصبی این بیماری می توان به اختلال کارکرد کلیه ها و یا غدد فوق کلیوی اشاره کرد.

غدد فوق کلیوی در پاسخ به شرایط استرس با تراوش هورمون هایی همانند کورتیزول، بدن را در رویارویی با این استرس ها محافظت می کند. در بدترین شرایط نیز با نگرش به اینکه عفونت سیستم عصبی می تواند خیلی تند منتشر شود، این بیماری می تواند در صورت نبود درمان بیمار را به حالت شوک برده و مایه مرگ او شود.

پیشگیری: برخی از گونه های مننژیت مسری می باشد. شما می شود

باکتری را از فرد بیمار در حالیکه وی با عطسه یا سرفه آنها را وارد هوا

می کند دریافت کنید. همچنین بکارگیری سیگار، مسواک و وسایل تغذیه همانند قاشق، چنگال و ظرف خوراک فرد بیمار نیز می تواند مایه انتقال بیماری به دیگران شود. زندگی کردن و یا کار کردن با کسی که دچار به بیماری شده است هم می تواند مایه افزایش خطر ابتلا به بیماری شود.

افراد می توانند با دوری از ویروس های عامل منتزیت ریسک ابتلای خود را پایین بیاورند. این ویروس ها بیشتر ویروس های مولد عفونت های معده ای - روده ای می باشند، با رعایت بهداشت فردی می توان تا اندازه ای از خطر ابتلا به آنها را کاست.

برای کاهش ریسک ابتلا به لیستریا نیز به ویژه در زنان باردار رهنمود می شود که گوشت باید کاملاً پخته شود و بعد بکار گرفته شده قرار گیرد و همچنین از خوردن پنیری که از شیر غیر پاستوریزه درست شده باید دوری کرد.

رعایت موارد ساده بهداشتی و در بالای آن شستشوی دقیق دست ها می تواند یکی از روش های عالی برای نگهداری سلامتی انسان ها باشد. به ویژه به کودکان باید شستن درست دست ها را آموخت. هر دو سطح دست (پشت و کف دست) باید کاملاً با صابون آغشته شده و بعد با آب کاملاً شسته شود. شستشوی دست به ویژه پس از دستشویی، پس از دستکاری حیوانات اهلی و یا پس از حضور طولانی مدت در مکانهای

شلوغ همگانی رهنمود می شود. همچنین باید با مصرف غذاهای تندرست که در بر گیرنده میوه ها، سبزی های تازه و غلات کامل می باشند و استراحت کافی و ورزش به سامان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد. برخی از اقسام منتزیت باکتریایی را می توان با واکسیناسیون پیشگیری کرد.

واکسن هموفیلوس آنفلوانزای نوع b:

این واکسن که در برخی کشورها در برنامه واکسیناسیون اجباری آنها قرار دارد، از ابتلا به برخی از گونه های منتزیت که این باکتری عامل آن است جلوگیری می کند.

واکسن کونزو که پنوموکوکی (PCV 7): این واکسن نیز در برخی از کشورها در برنامه ایمن سازی کودکان آنها قرار دارد و به کودکان زیر ۲ سال تزریق می شود. البته کودکان میان ۲ تا ۵ سال نیز که در خطر بالایی برای ابتلا به این باکتری باشند همانند مبتلایان به بیماری های قلبی مزمن، بیماری های ریوی و یا برخی از گونه های سرطان ها نیز، کاندید دریافت این واکسن می باشند.

واکسن پلی ساکاریدی پنوموکوک (PPV):

این واکسن برخلاف واکسن پیشین که به کودکان تزریق می شد، به بزرگسالان تزریق می شود. این واکسن برای تمام کسان بالای ۶۵ سال و همچنین بزرگسالان جوانتر و کودکان دچار به نقص سیستم ایمنی و یا

بیماریهای مزمن همانند دیابت، کم خونی داسی شکل و بیماریهای قلبی نیز رهنمود می شود.

واکسن کونزوگه مننوگوکوک:

در خرداد ماه سال ۱۳۸۴ این واکسن پروانه بهره گیری برای گروههای زیر را دریافت کرد:

کودکان ۱۱-۱۲ سال، در آغاز ورود به دبیرستان (نزدیک ۱۵ سالگی) و دانشجویان ساکن خوابگاهها در سال نخست ورود به دانشگاه.

درمان طبیعی

نسخه (۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| - عنب ۱۰۰ گرم | - ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلا ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
 - تخم رازیانه ۵۰ گرم
 - مرزنجوش ۳۰ گرم
 - کاکوتی ۳۰ گرم
 - گل خطمی ۵۰ گرم
 - گل پنیرک ۴۰ گرم
 - ساقه و ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم
 - گل بنفشه ۵۰ گرم
- نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سیر ۱ لیتر
 - عرق زیره ۱ لیتر
 - عرق کاسنی ۱ لیتر
 - عرق مخلصه ۱ لیتر
 - عرق سطیرون ۲ لیتر
 - عرق پونه ۲ لیتر
 - عرق بولک ۲ لیتر
 - عرق رازیانه ۱ لیتر
 - عرق آویشن ۱ لیتر
 - عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق بو مادران ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۳):

بعد از هر غذا یک استکان از یکی از عرقیات زیر میل کنید:
عرق سطیرون - عرق بولک - عرق کاسنی - عرق بو مادران - عرق

رازیانه و عرق بنفشه.

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه و پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران و بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از ساقه های چوغان و برگ به را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان نوعی بیماری است. در این بیماری بافت سخت دندان (مینا و سپس عاج) در اثر ترشح اسید از باکتری های پوسیدگی زا (عمدتاً استرپتوکوک موتان) مواد معدنی کلسیم و فسفر را از دست داده و به تدریج از بین می روند. پوسیدگی دندان مرحله غیر قابل برگشت در فرآیند حل شدن مواد معدنی مینا توسط اسید محسوب شده و درمان آن تنها از راه جایگزینی بافت سخت از دست رفته دندان با مواد ترمیمی دندان پزشکی امکان پذیر می باشد. اگر پوسیدگی تاج دندان به موقع متوقف و جایگزین نشود و پوسیدگی به ریشه دندان برسد نیاز به درمان ریشه (RCT یا عصب کشی) می باشد و در موارد شدیدتر ممکن است حتی نیاز به خارج کردن یا اصطلاحاً کشیدن دندان باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱:

گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در یک ظرف مناسبی ریخته و به آن در حدود ۵ لیوان آب اضافه کنید و آن را به قدری بجوشانید که فقط ۳ لیوان باقی بماند، بعد در سه وعده و در هر وعده با

یک لیوان آن غرغره کنید:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| - زاج ۵۰ گرم | - افسنتين ۳۰ گرم |
| - پونه ۱۰۰ گرم | - پولک ۷۰ گرم |
| - کاکوتی ۵۰ گرم | - خطمی ۵۰ گرم |
| - آویشن ۳۰ گرم | - رازیانه ۵۰ گرم |
| - نعناع ۳۰ گرم | - چای سبز ۳۰ گرم |
| - هوفاریقون ۴۰ گرم | - ساقه کاسنی ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را با ۶۰ گرم انجیر در یک قوری چینی مناسب ریخته و به آن در حدود ۴ لیوان آب جوش اضافه نمایید و اجازه دهید به مدت ۲ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - پونه وحشی ۵۰ گرم | - پونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پنیر ک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |

زگیل

زگیل معمولاً یک تومور کوچک و زبر که انواع آن بر روی دست و پاها، اما ممکن است بر روی تمام نقاط بدن رشد کند، که می تواند به یک تاول سفت و سخت شباهت داشته باشد. زگیل ها عمومی هستند، و به سبب ویروس، به ویژه خانواده ی ویروس ورم انسانی (HPV)، ایجاد شوند و وقتی با پوست شخص آلوده تماس ایجاد شود واگیردار هستند. بیش از ۱۰۰ گونه ویروس HPV وجود دارد، آنها می توانند بر روی پوست، در داخل دهان شما، بر روی آلت تناسلی و نواحی مقعد رشد کنند. نوع معمول HPV گرایش برای رشد بر روی پوست را دارد (مانند دست و انگشتان)، در حالی که انواع دیگر HPV تمایل برای زدن زگیل

بر روی آلت تناسلی را دارند.

انواع زگیل:

انواع مختلفی از زگیل ها تا به حال شناسایی شده که از نظر شکل و محل مورد اثر به انواع زیر طبقه بندی شده اند:

زگیل معمولی (Verruca vulgaris)، یک زگیل برآمده با سطحی زبر و خشن که معمولاً بر روی دست ها و زانو ها پدید می آید.

زگیل مسطح (Verruca plana)، یک زگیل کوچک با سطحی پهن و صاف به رنگ قهوه ای مایل به زرد که می تواند به تعداد زیادی و معمولاً بر روی صورت، گردن، دست ها، مچ ها و زانو ها ایجاد شود.

زگیل رشته ای یا پنجه ای (filiform or digitate wart)، زگیلی، رشته ای یا انگشت مانند، که به طور معمول بر روی صورت به ویژه پلک ها و لب ها پدیدار می شود.

زگیل کف پا (verruca, Verruca pedis)، یک نوده ی سخت و بعضی مواقع دردناک، اغلب همراه با چندین لکه سیاه در مرکز آن؛ معمولاً فقط در پاشنه ی پا پیدا می شود.

زگیل موزاییکی (mosaic wart)، گروهی سخت از زگیل کف پا، به طور معمول بر روی دست ها و کف پا پدید می آیند.

زگیل آلت تناسلی (venereal wart, Condyloma acuminatum, Verruca acuminata)، زگیلی که بر روی آلت تناسلی ایجاد می شود یا «genital wart».

آیا زگیل ها به خودی خود از بین می روند؟

اغلب زگیل ها خود به خود ناپدید می شوند اگرچه ممکن است ماهها و حتی سالها به طول انجامد تا ناپدید شوند. اما بعضی از زگیل ها هم خود به خود از بین نمی روند. پزشکان هنوز مطمئن نیستند که چرا بعضی زگیل ها به خودی خود ناپدید شده، و بعضی دیگر نمی شوند.

آیا زگیل از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود؟

بله، زگیل های بر روی پوست ممکن است از فردی به فرد دیگری که زگیل را لمس کرده منتقل شود. همچنین زگیل ممکن است با استفاده از حوله و یا وسایل شخصی فرد مبتلا به زگیل به فرد دیگر منتقل شود. زگیل های دستگاه تناسلی بسیار مسری هستند و ممکن است از فردی، در حین آمیزش دهانی، مهبلی و مقعدی به فرد دیگری انتقال یابد. این نکته بسیار مهم است که اگر شما و یا شریک خود دارای زگیل آلت تناسلی هستید نباید آمیزش محافظ نشده انجام دهید. در خانم ها، زگیل ممکن است در داخل مهبل رشد کند و حتی آنها از این موضوع مطلع نباشند و امکان دارد بدون آگاهی از این موضوع شریک خود را آلوده کنند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج وعده مقداری شیر برگ انجیر تهیه نموده و آن را بر روی موضع بمالید.

نسخه ۲):

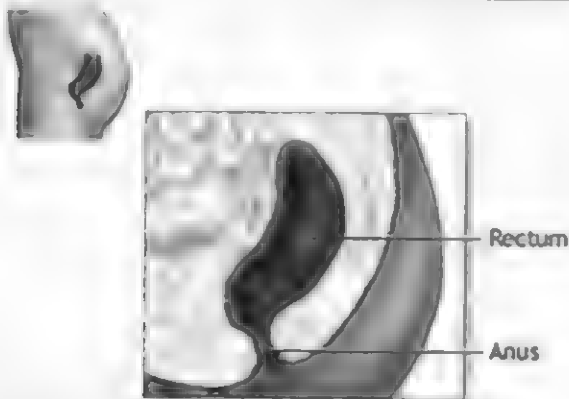
هر شب قبل از خواب اندکی روغن زگیل را بر روی پنبه مالیده و بر موضع زگیل قرار دهید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

آبسه آنورکتال

آبسه آنورکتال عبارت است از بروز آبسه (تجمع چرک ناشی از عفونت) در ناحیه اطراف مقعد و راست روده. این بیماری در مردان و در کسانی که مبتلا به بعضی بیماری های گوارشی هستند بیشتر دیده می شود.



این آبسه ممکن است درست در ناحیه سوراخ مقعدی یا به طور عمقی‌تر در جدار راست روده تشکیل شود.

علائم شایع:

- تورم (در آبسه‌های سطحی)

- درد به هنگام لمس راست روده

- درد ضرباندار

- تب و دیگر علائم حدی‌تر در مورد آبسه‌های عمقی‌تر

- درد به هنگام اجابت مزاج

علل بیماری:

باکتری‌های شایع مثل استافیلوکوک و اشرشیاکولی شایع‌ترین علل

هستند. گاهی عفونت‌های قارچی باعث بروز این آبسه می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱) افراد مبتلا به بیماری گوارشی
- ۲) تزریق برای درمان بواسیر داخلی
- ۳) آسیب ناشی از نوک وسیله تنقیه
- ۴) زخم ناسب ار دفع پوسته تخم مرغ یا استخوان ماهی
- ۵) جسم خارجی
- ۶) بواسیر بیرون زده

پیشگیری:

- جلوی بروز یبوست را بگیرید.

- از تنقیه خودداری کنید.

توصیه های درمانی:

۱) نشستن در لگن آب گرم هر ۴-۲ ساعت، پس از عمل جراحی، هر بار برای ۲۰ دقیقه در لگن یا وان حمام که ارتفاع آب گرم در آن ۲۰-۱۵ سانتیمتر است بنشینید.

۲) استفاده از صفحه گرم کننده، لامپ گرم کننده یا کمپرس گرم برای تخفیف درد.

۳) جلوی بروز یبوست را بگیرید. در صورت احساس اجابت مزاج، از آن خودداری نکنید، حتی اگر درد داشته باشید. یبوست می تواند باعث افزایش فشارروی زخم محل جراحی شود.

۴) دستورات پزشک را در رابطه با تعویض پانسمان و تمیز نگاه داشتن محل جراحی رعایت کنید.

۵) پس از جراحی، در زودترین زمان ممکن فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.

۶) افزایش میزان فیبر در رژیم غذایی می تواند به کاهش خطر بروز یبوست کمک کند.

درمان طبیعی

به منظور درمان یبوست از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

بعد از هر غذا یک استکان عرق کرفس و یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و هر روز بعد از هر غذا سه تا پنج قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور ولرم میل کنید:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| - برگ سنا ۵۰ گرم | - گل خطمی ۳۰ گرم |
| - تخم کرفس ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - گل رومی ۲۵ گرم |

- زیره سیاه ۲۰ گرم
- تخم کرچک ۴۰ گرم
نسخه ۴):

عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و مخلوط کنید و پس از هر غذا یک لیوان میل کنید:

- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق کرفس ۱ لیتر
- عرق کاسنی ۲ لیتر
- عرق زیره ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۱ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
نسخه ۵):

بعد از هر غذا یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون میل کنید.

به منظور درمان آبسه آنورکتال از نسخه های گیاهی زیر استفاده کنید

نسخه ۱):

۱۰۰ گرم برگ گزنه را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در حدود ۱۵ لیوان آب اضافه کنید و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۱۰ لیوان باقی به ماند، بعد آن را صاف نموده و هر روز ۴ لیوان به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان

آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

آبسه پستان

آبسه پستان عبارتست است از یک ناحیه عفونی شده بافت پستان که در اثر مبارزه بدن با عفونت، چرک در آن جمع می شود، آبسه دربر گیرنده بافت پستان، نوک پستان، غدد شیری، و مجراهای شیری است. علایم شایع این بیماری عبارتند از:

(۱) درد، حساسیت به لمس، قرمزی و سفتی پستان

(۲) تب و لرز

(۳) احساس ناخوشی عمومی

(۴) دردناک شدن گره های لنفاوی زیر بغل

علل بیماری:

وارد شدن باکتری ها از راه نوک پستان (معمولاً از راه زخم های کوچک روی نوک پستان که در روزهای اولیه شیردهی ایجاد می شوند).

پیشگیری:

(۱) نوک پستان و خود پستان را پس از هر بار شیردهی

کاملاً بشوید.

- (۲) اجازه ندهید کودک شیرخوارتان نوک پستان شما را گاز بگیرد یا بجود.
- (۳) از پارچه هایی که پستان را اذیت می کنند استفاده نکنید.
- (۴) نوک پستان را پس از شیردهی با پماد ویتامین - آ و د، یا سایر داروهای موضعی، نرم کنید (در صورت توصیه پزشک).

توصیه های درمانی:

- (۱) از پارچه یا حوله آب گرم برای تخفیف درد و تسریع التیام استفاده کنید (اگر آب سرد را امتحان کردید و دیدید بهتر است، از آب سرد استفاده کنید).
- (۲) تا زمان خوب شدن عفونت پستان، شیردهی به نوزاد را از آن پستان متوقف کنید.
- (۳) به طور منظم از یک پمپ مخصوص پستان برای خارج ساختن شیر از پستان عفونی شده استفاده کنید، تا زمانی که بتوانید شیردهی را مجدداً از آن پستان از سر بگیرید.
- (۴) پس از درمان، فعالیت های عادی خود را به محض رو به بهبود گذاشتن علایم از سر بگیرید.

درمان طبیعی

به منظور درمان آبسه پستان می توانید از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه (۱):

مواد زیر را تهیه نموده و ذوب نموده و با هم مخلوط کنید. سپس مقداری از مرهم حاصل را بر روی آبسه پستان قرار داده و آن را بانداز نماید. از هر ۱۲ ساعت یک بار این عمل را تکرار نمایید تا زمانی که بهبودی حاصل شود:

- روغن زیتون خام ۱ لیتر
- موم ۱۰۰ گرم
- کافور ۳۰ گرم
- روغن کوهان شتر ۴۰۰ گرم
- روغن حیوانی ۱۰۰ گرم
- روغن کنجد ۵۰ گرم

نسخه (۲):

مواد زیر را آسیاب نموده و از هر ۴ ساعت یک بار یک قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در اندکی آب خمیر نموده و سپس بر روی موضع قرار دهید:

- ساقه مخلصه ۳۰ گرم
- پوست انار ۲۰ گرم
- زاج ۱۵ گرم
- کنیرا ۱۰ گرم
- پونه ۱۰ گرم
- کاکوتی ۱۰ گرم

نسخه ۳):

بعد از هر غذا یک استکان عرق گزنه و یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - گزنه ۵۰ گرم | - ریشه کاسنی ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۵): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با

هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل

کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی)

آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی) عبارت است از یک عفونت انگلی روده بزرگ و گاهی کبد. اسهال آمیبی در تمام دنیا وجود دارد اما در کشورهای در حال توسعه شایع تر است.

بسیاری از افراد، خصوصاً کسانی که در آب و هوای معتدل زندگی می کنند، این انگل را دارند بدون این که علامتی داشته باشند.

علائم وقتی ظاهر می شوند که انگل بافت روده بزرگ را مورد تهاجم قرار دهد. علائم ممکن است خیلی مبهم باشند.

علائم شایع:

(۱) تب

- ۲) خستگی
- ۳) لرز شدید
- ۴) کاهش وزن
- ۵) گاز و نفخ شکم
- ۶) دل پیچه و حساسیت شکم به لمس
- ۷) گاهی مخاط و خون در اجابت مزاج
- ۸) دردهای عضلانی اگر کبد گرفتار شده باشد
- ۹) درد در ناحیه کبد و سمت راست شکم
- ۱۰) گاهی زرد شدن چشم ها و پوست
- ۱۱) گاهی هیچ علامتی وجود ندارد.
- ۱۲) اسهال متناوب همراه با اجابت مزاج بد بو. در مراحل اولیه، غالباً قبل از اسهال بیوست وجود دارد.

علل بیماری:

یک انگل میکروسکوپی به نام آنتامویا هیستولیتیکا، که توسط پشه، سوسک حمام، و تماس مستقیم با دستمال یا غذای آلوده به

مدفوع انتقال می یابد.

شایع ترین منابع عفونت عبارتند از: آلودگی در افرادی که با غذا سروکار دارند، معیوب بودن لوله کشی هتل یا کارخانه، سبزیجات یا میوه های خامی که با کود انسانی پرورش یافته اند یا در آب آلوده شسته شده اند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی

- مسافرت به مناطق با زیرساخت های بهداشتی نامطلوب

- زندگی در مؤسسات نگهداری مختلف مثل خانه سالمندان و غیره

پیشگیری:

۱) دستان خود را به طور مرتب بشویید، خصوصاً قبل از غذا خوردن.

اگر در منطقه ای هستید که غذا و آب ممکن است در آنجا آلوده باشد، اقدامات زیر ضروری هستند:

۲) آب آشامیدنی را ۵ دقیقه بجوشانید.

۳) برای مسواک کردن و شستن دندان ها از آب شیر استفاده نکنید و مراقب باشید هنگام حمام کردن آب قورت ندهید.

۴) از خوردن میوه با پوست یا سبزیجات، ماهی یا صدف خام، یا هر گونه محصول لبنی مشکوک (بستی، شیر، کره و غیره)

خودداری کنید.

توصیه های درمانی:

- (۱) در مورد بهداشت شخصی بسیار مراقب باشید.
- (۲) مرتب حمام کنید و پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به غذا یا مواد غذایی دستان خود را با آب گرم و صابون بشوید.
- (۳) به هنگام حمله حاد اسهال در رختخواب استراحت کنید.
- (۴) فعالیت های عادی خود را وقتی آغاز کنید که تب رفع شود و اسهال رو به بهبود گذارد.
- (۵) رژیم غذایی شامل غذاهای نرم و تدریجاً از سر گرفتن رژیم غذایی عادی می باشد.

درمان طبیعی

نسخه (۱):

از هر ۴ ساعت یک بار یک استکان عرق کولیت و یا عرق بومادران میل کنید.

نسخه (۲):

هر روز در سه نوبت یک قاشق چایخوری از سماق را در یک لیوان آب ولرم حل نموده و میل کنید.

آمپیم

آمپیم عبارت است از تجمع چرک در یکی از حفرات بدن. معمولاً در فضای اطراف ریه ها بین لایه های پرده جنب دچار عفونت، اتفاق می افتد. آمپیم به علت استفاده از آنتی بیوتیک ها تقریباً به ندرت رخ می دهد.

علائم شایع:

تنفس تند و سطحی - لرز - تب - خستگی شدید - سرفه خشک - تنفس بد بو - کاهش وزن - درد قفسه سینه (این درد می تواند از یک ناراحتی مبهم تا درد تند و تیز، متغیر باشد. درد غالباً با سرفه یا تنفس بدتر می شود. درد ممکن است به قسمت پایینی قفسه سینه یا شکم گسترش یابد).

علل بیماری:

- (۱) عارضه ای از: عفونت های ریه یا قفسه سینه مثل ذات الریه، سل، یا آبسه ریه
- (۲) روی هم خوابیدن ریه یا آسیب به قفسه سینه
- (۳) وجود سرطان در سایر نقاط بدن
- (۴) بیماری کبد

۵) بروز عفونت در نقطه ای دیگر از بدن که به قفسه

سینه گسترش یافته باشد.

۶) نارسایی احتقانی قلب

۷) بیماری کلیه

۸) بیماری از گروه بیماری های درگیر کننده بافت

همبند و عروق، مثل لوپوس اریتمای منتشر

عوامل افزایش دهنده خطر:

- تغذیه نامناسب

- بیماری اخیر

- سیگار کشیدن

- خستگی یا کار زیاد

- آب و هوای سرد و مرطوب

- محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی

پیشگیری:

در صورت بروز هر گونه بیماری یا عفونت جدی که ممکن است

باعث آمپیم شود، برای درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

توصیه های درمانی:

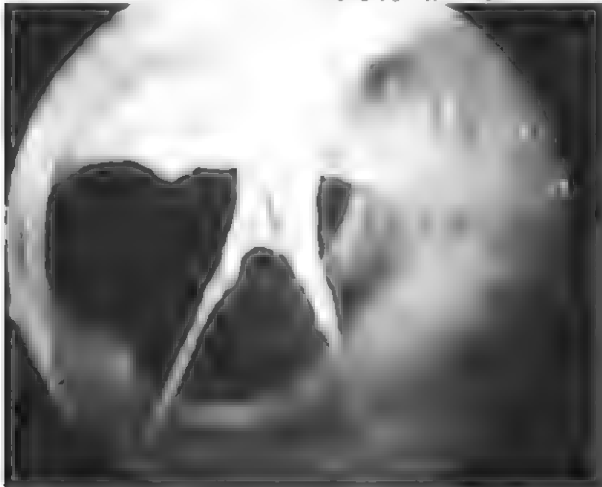
۱) تا زمانی که درد و تب برطرف نشده باشد فعالیت خود را

کم کنید. سپس فعالیت های عادی خود را تدریجاً از

سرگیرید. بهبود کامل حدود دو ماه زمان می برد.

(۲) رژیم خاصی توصیه نمی شود مکمل های ویتامینی بخورید و

مایعات بیشتر بنوشید.



درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوسی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بررگ ریخته

و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت

۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - پونه وحشی ۵۰ گرم | - پونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پنیرک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک

استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی ر خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

آفت دهان

آفت دهان عبارت است از زخم های دردناکی که در مخاط دهان به وجود می آیند. آفت دهان سرطانی نیست. آفت دهان ممکن است با عفونت هرپسی (ناشی از ویروس تبخال) اشتباه گرفته شود.

این نوع زخم می تواند در هر دو جنس رخ دهد، اما در زنان شایع تر است.

علائم شایع:

زخم در دهان با این خصوصیات: کوچک، بسیار دردناک، و کم عمق هستند و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده اند. حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است. این زخم ها می توانند روی لب ها، لثه ها، داخل گونه ها، زبان، کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام حمله آفت معمولاً ۲-۳ زخم به وجود می آیند، اما ظهور یک باره ۱۰ تا ۱۵ زخم با هم دیگر خیلی بعید نیست. زخم ها ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی می شوند. گاهی قبل از بروز زخم، برای ۲۴ ساعت احساس مور مور یا سوزش وجود دارد.

علل بیماری:

- استرس عاطفی یا جسمانی، اضطراب، یا ناراحتی و عصبی بودن
- پیش از عادت ماهانه
- آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان های مصنوعی، غذای داغ، مسواک زدن، یا کار دندانپزشکی
- عفونت های ویروسی
- آزرده گی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات، غذاهای ترش و

اسیدی (سرکه، غذاهای دودی، آجیل ها یا چیس های نمک

زده شده

پیشگیری:

- ۱) دندان های خود را روزانه حداقل دوبار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا تمیزی و سلامتی دهان و دندان ها حفظ شود.
- ۲) حتی المقدور سعی کنید استرس نداشته باشید.
- ۳) از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.
- ۴) دقت کنید که آفت، بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می دهد. از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می شوند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

- اکثر زخم های آفتی بدون برجای گذاشتن جوشگاه در عرض ۲ هفته خوب می شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند.
- آفت ممکن است به صورت یک زخم حداکثر ۳-۲ بار در سال تا بروز بدون وقفه چندین زخم در سال رخ دهد.

توصیه های درمانی:

- ۱) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی که آفت را بدتر می کنند.

- (۲) به هنگام بهبود آفت، هر چقدر می توانید مایعات زیادتر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- (۳) برای کم کردن درد، مایعات را با نی بنوشید. مواد غذایی که کمتر باعث درد می شوند عبارتند از: شیر، ژلاتین مایع، ماست و بستنی.



درمان طبیعی

نسخه (۱):

هر روز در سه تا پنج نوبت به روش زیر غرغره کنید:
۱۰۰ گرم گل خطمی را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در

حدود ۵ لیوان آب افزوده و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۳ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و غرغره کنید. همین کار را می توانید با گیاه مورد نیز انجام دهید.

نسخه (۲):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی میل کنید.

نسخه (۳):

۵۰ گرم ریشه زرشک را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در حدود ۲۰ لیوان آب افزوده و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۱۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از هر غذا یک استکان میل کنید.

آندوکاردیت

آندوکاردیت عبارت است از یک عفونت غیر مسری که عضله قلب، دریچه های قلب، و آندوکاردیوم (پوشش داخلی حفرات یا دریچه های قلب) را درگیر می سازد.

علائم شایع:

کاهش وزن - دردهای مبهم - خستگی و ضعف - تورم پاها و شکم - لرز شدید و تب بال - تند یا نامنظم شدن ضربان قلب - تب، لرز و تعریق

زیاده، خصوصاً در شب - وجود صدای غیر طبیعی در قلب علایم و تنگی نفس در هنگام فعالیت

علل بیماری:

باکتری ها یا قارچ هایی که وارد خون می شوند و دریچه ها و پوشش داخلی قلب را در کسانی که قبلاً آسیب قلبی داشته اند عفونی می کنند. باکتری ها یا قارچ ها به دریچه ها، عضله، و پوشش داخلی قلب آسیب وارد می آورند یا آسیبی که از قبل وجود داشته است را تشدید می کنند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) تب رماتیسمی

(۲) بیماری مادرزادی قلب

(۳) پس از وارد آمدن آسیب به دریچه های قلب، خطر آندوکاردیت در اثر عوامل زیر بیشتر می شود:

حاملگی، تزریق مواد آلوده به داخل جریان خون، مثلاً همراه با تزریق وریدی مواد مخدر، سوء در مصرف الکل، استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی، وجود دریچه مصنوعی در قلب.

پیشگیری:

(۱) اگر دریچه قلبتان آسیب دیده است یا صدای غیر طبیعی در قلب شما شنیده می شود: پیش از انجام هر گونه اقدام پزشکی که امکان ورود باکتری ها به خون در طی آن وجود دارد به پزشک یا دندانپزشک

اطلاع دهید و آنتی بیوتیک مناسب جهت پیشگیری از بروز آندوکاردیت دریافت کنید. این مسئله به خصوص باید قبل از کارهای دندانپزشکی، زایمان، و جراحی در دستگاه ادراری یا گوارش مدنظر قرار گیرد:

۲) هیچگاه الکل ننوشید.

۳) قبل از حامله شدن، با پزشک خود مشورت کنید.

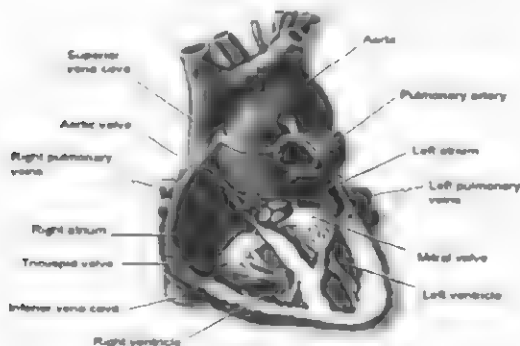
۴) مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.

توصیه های درمانی:

۱) تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید.

۲) زمانی که در رختخواب استراحت می کنید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی پا پیشگیری شود.

۳) فعالیت های عادی خود را در صورتی که وضعیت جسمی تان اجازه دهد از سر بگیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه و برگ به را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز در سه نوبت یک قاشق چایخوری تخم ریحان را

در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیر داغ به مدت ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی

را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |

- تخم کشنیز ۵۰ گرم
 - تخم رازیانه ۵۰ گرم
 - مرزنجوش ۳۰ گرم
 - کاکوتی ۳۰ گرم
 - گل خطمی ۵۰ گرم
 - گل پنیرک ۴۰ گرم
- نسخه ۸):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
 - عرق پونه ۲ لیتر
 - عرق بولک ۲ لیتر
 - عرق رازیانه ۱ لیتر
 - عرق آویشن ۱ لیتر
 - عرق بومادران ۱ لیتر
 - عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۹):

- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

آرتریت عفونی

آرتریت عفونی (چرکی) عبارت است التهاب در یک مفصل ناشی از عفونت. هر مفصلی می تواند درگیر شود، اما این بیماری در مفاصل بزرگتر مثل مفصل ران، یا آن دسته از مفاصلی که در معرض ضربه قرار دارند مثل زانو یا مفاصل موجود در دست، شایع تر است.

علائم شایع:

- (۱) تب و لرز (گاهی تب بالا است)
- (۲) درد در باسن، ران یا کشاله ران (گاهی)
- (۳) قرمزی، تورم، درد (اغلب ضرباندار) مفصل و درد به هنگام لمس مفصل. درد گاهی به سایر مفاصل انتشار می یابد و با حرکت بدتر می شود.

علل بیماری:

وارد شدن میکرب به مفصل، معمولاً باکتری ها (استرپتوکوک، استافیلوکوک، گنوکوک، هموفیلوس، یا باسیل سل) یا قارچ ها. میکروب ها از منشاء های مختلف وارد مفصل می شوند: عفونت در مکانی دیگر در بدن، مثلاً در مورد سوزاک و بیماری سل عفونت در جوار

مفصل، مثل جوش های چرکی روی پوست سلولیت، یا عفونت استخوانی. صدمه به مفصل، مثل زخم با اجسام سوراخ کننده، یا سائیدگی پوست روی مفصل

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سن بالاتر از ۶۰ سال
- (۲) بروز یک بیماری که مقاومت بدن را کم کرده است.
- (۳) عفونت های متقله از راه جنسی
- (۴) دیابت شیرین (مرض قند)
- (۵) آرتریت روماتوئید
- (۶) استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی
- (۷) عمل جراحی روی مفصل
- (۸) تزریق داخل مفصل
- (۹) مصرف الکل
- (۱۰) مصرف داروهای روان گردان، به خصوص انواع تزریقی آنها
- (۱۱) بهداشت پایین
- (۱۲) وجود مفصل مصنوعی
- (۱۳) استفاده از آسپیرین و سایر داروهای ضدالتهابی

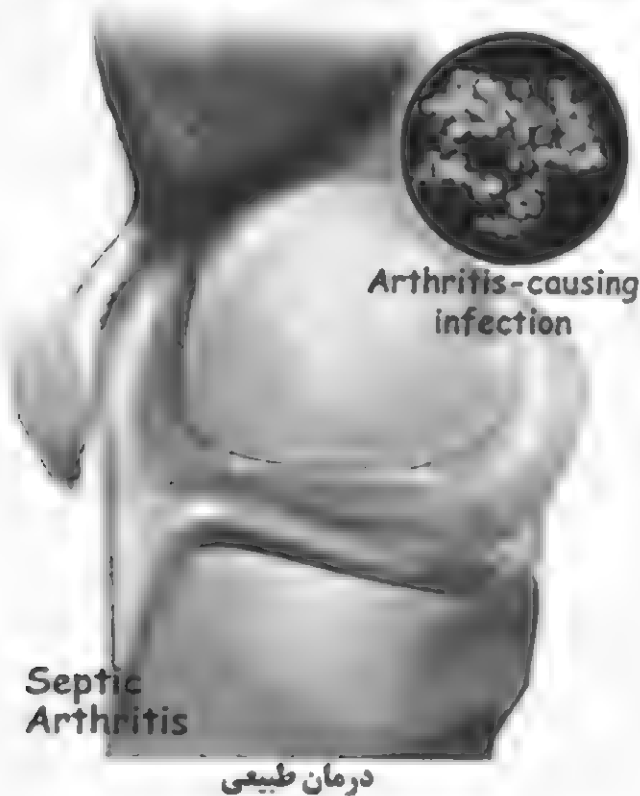
غیراستروئیدی برای سایر بیماری ها ممکن است علایم التهاب مفصل را سرکوب کند و تشخیص را به تعویق بیندازد.

پیشگیری:

- (۱) به هنگام فعالیت هایی که حین آنها احتمال آسیب به مفصل های در معرض ضربه مثل زانو وجود دارد، دقت لازم را در محافظت از مفصل به عمل آورید.
- (۲) چنانچه عفونتی در جای دیگر بدن وجود دارد، سریعاً در صدد درمان آن برآیید.

توصیه های درمانی:

- (۱) همگام با بهبود علایم، فعالیت های عادی را به تدریج از سر گیرید.
- (۲) امکان دارد پس از درمان، از تمرینات مخصوص جهت بازگرداندن حرکت مفصل استفاده شود.
- (۳) پس از بهبودی، برای بازگرداندن کامل کار مفصل نیاز به فیزیوتراپی وجود دارد.
- (۴) امکان دارد استفاده از آتل یا گچ برای استراحت کامل مفصل ضروری باشد. توجه کنید که حرکت مفصل باعث به تعویق افتادن بهبود می شود.



نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بررگ ریخته

و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - کاکل ذرت ۵۰ گرم | - نیلوفر آبی ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکونی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد،

بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| - عرق کاهوی وحشی ۱ لیتر | - عرق سقز ۱ لیتر |
| - عرق سطبرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق بولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

آنسفالیت ویروسی

آنسفالیت ویروسی عبارت است از التهاب حاد مغز در اثر عفونت ویروسی. عفونت ویروسی می تواند از همان اول باعث آنسفالیت شود یا این که به عنوان عارضه ای ثانویه به دنبال عفونت های ویروسی مثل

سرخک، آبله مرغان، سرخجه، آبله گاوی، و عفونت ناشی از سایر ویروس های کمتر شناخته شده، یا واکسیناسیون آبله رخ دهد.

علائم شایع:

تب - استفراغ - سردرد - تشنج - سفتی گردن - دو تا دیدن اشیاء - گاهی بدون علامت - احساس ناخوشی - هم اندازه نبودن مردمک ها - از دست دادن هوشیاری -

تغییرات شخصیتی - اختلال در صحبت کردن - از دست دادن شنوایی - تورم یا بیرون زدن ملاح شیرخواران - ضعف یا فلج گاهگاهی دست یا پا - خواب آلودگی که به سمت اغما پیشرفت می کند.

علل بیماری:

- (۱) سرطان خون
- (۲) مسمومیت با سرب
- (۳) واکنش نسبت به واکسن
- (۴) ویروس هایی که ناقل آنها پشه ها یا سایر حشرات هستند.

- (۵) ویروس هایی که باعث بیماری های دیگر می شوند مثل فلج اطفال، تب خال، سرخک، اوریون، آبله مرغان، منونو کلتوز عفونی، هپاتیت عفونی، سرخجه، آبله، ویروس

کوکساکسی و بیماری های اکوویروسی

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سن بالای ۶۰ سال
- (۲) آلودگی با ویروس ایدز
- (۳) نوزادان و شیرخواران
- (۴) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
- (۵) وجود بیماری که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

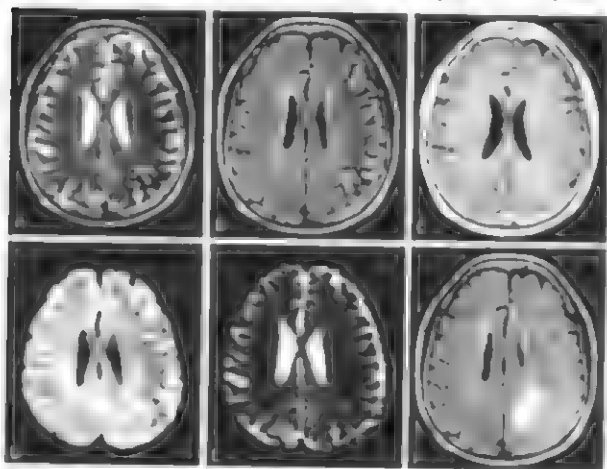
پیشگیری:

- (۱) از تماس با هر بیماری که آنسفالیت دارد خودداری کنید.
- (۲) اگر در نواحی پرخطر به سر می برید، از مواد دافع حشرات و توری جهت جلوگیری از گزش حشره استفاده کنید.
- (۳) در صورت وجود هر گونه عفونتی در بدن به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً عفونت های ویروسی که در قسمت علل ذکر شدند. باید تلاش شود تا از گسترش عفونت جلوگیری شود.

توصیه های درمانی:

- (۱) باید در رختخواب استراحت کنید.

- (۲) بهبود بیماری ۲-۳ هفته طول می کشد. تدریجاً هر چقدر که قدرت و احساس سلامتی نان احازه می دهد فعالیت داشته باشید.
- (۳) رژیم خاصی توصیه نمی شود، البته ممکن است نیاز به سرم وجود داشته باشد. در بیمارستان، وضعیت آب و الکترولیت بدن مرئاً کنترل می شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

اندا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری جیبی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و احازه دهید به مدت

۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گل گاوزبان ۳۰ گرم
- عنب ۱۰۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم
- گل بنفشه ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد،

بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق گاو زبان ۱ لیتر - عرق بهارنارنج ۱ لیتر

- عرق سطیرون ۲ لیتر - عرق پونه ۲ لیتر

- عرق پولک ۲ لیتر - عرق رازیانه ۱ لیتر

- عرق آویشن ۱ لیتر - عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان

عرق سطیرون میل کنید.

اپی گلویت

اپی گلویت عبارت است از یک عفونت ناگهانی و تهدید کننده زندگی در کودکان که در اپی گلوت روی می دهد. اپی گلوت یک صفحه بافتی کوچک در عقب گلو است که از ورودی نای مراقبت به عمل می آورد.

اپی گلو تیت مسری است و اغلب با خروسک (کروپ) که خطر کمتری دارد اشتباه می شود. توجه داشته باشید که تورم اپی گلوت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت درمان قرار گیرد.

علائم شایع:

تب - گلو درد - خشونت صدا - مشکل تنفسی فزاینده - بنفش شدن پوست و بستر ناخن ها - آبریزش از دهان به علت مشکل در بلع بزاق - دم پر سرو صدا، جیغ مانند و با فرکانس بالا - صدا یا گریه خفه و گرفته (در خروسک صدا یا گریه خشن تر است) - سرفه در حد کم (در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سگ است) - کودک سر خود را ممکن است در وضعیت نامعمولی قرار دهد. کودک گردن خود را به عقب و بدن خود را به جلو خم می کند، زبانش را بیرون می آورد و پره های بینی را تا حد امکان گشاد می کند. با این کار کودک تلاش دارد تا هوای بیشتری را استنشاق کند.

علل بیماری:

عفونت اپی گلوت توسط باکتری (معمولاً هموفیلوس آنفلوآنزا، پنوموکوک، یا استرپتوکوک) ایجاد می شود. تورم اپی گلوت باعث بسته شدن ورودی نای می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
- (۲) وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.
- پیشگیری:** اگر کودکان قبلاً مبتلا به اپی گلویت شده است، هرگونه عفونت تنفسی را جدی بگیرید و برای درمان تحت نظارت مراجعه کنید. کودک باید واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا را بزند.

توصیه های درمانی:

- (۱) کودک را به جای خواباندن بنشانید.
- (۲) بستری کردن کودک برای دادن اکسیژن و انجام سایر اقدامات مراقبتی ویژه لازم است.
- (۳) اگر مشکوک به اپی گلویت هستید هرگز سعی نکنید ته گلوی کودک را نگاه کنید.
- (۴) کودک را تا رسیدن به بیمارستان آرام و بی حرکت نگاه دارید. اضطراب و ترس بهجه باعث بدتر شدن مشکلات تنفسی می شود.
- (۵) پس از ترخیص از بیمارستان، شب ها در اتاق کودک یک دستگاه بخور تولید هوای مرطوب خنک بگذارید. این کار را ۲-۳ هفته ادامه دهید. ضمناً دستگاه باید روزانه تمیز شود.

۶) تا وقتی که تمام علایم برطرف نشده باشند، استراحت در رختخواب ضروری است. سپس کودک می تواند به تدریج فعالیت هایش را از سر گیرد.

۷) تا زمانی که کودک دوباره قادر به بلع باشد باید تنها از مایعات (معمولاً سرم) استفاده شود. پس از ترخیص از بیمارستان، کودک را تشویق کنید که مایعات بیشتر بنوشد. رژیم غذایی کودک در این هنگام به حالت عادی برمی گردد.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا عبارت است از یک عفونت تنفسی مسری و شایع که در اثر یک ویروس ایجاد می شود. مدت زمان شروع علایم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۲۴ تا ۴۸ ساعت است. سه نوع اصلی ویروس آنفلوآنزا وجود دارد (A, B, C)، اما این ویروس ها توانایی جهش به انواع گوناگونی را دارند.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوآنزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد و شدت آنها متفاوت است. آنفلوآنزا هم در مرد و هم در زن در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می شود.

علائم شایع:

گلودرد - سردرد - خستگی - خشونت صدا - آبریزش از بینی - لرز و تب متوسط تا بالا - دردهای عضلانی، از جمله کمردرد - سرفه، که معمولاً یا با خلط بسیار کم همراه است یا اصولاً خلطی همراه آن وجود ندارد.

علل بیماری: عفونت با ویروس های دسته میکسوویروس ها. این ویروس ها در اثر تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

استرس - خستگی شدید - تغذیه نامناسب - حاملگی (سه ماه سوم) - سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری - مکان های شلوغ به هنگام بروز همه گیری - بیماری مزمن، خصوصاً بیماری مزمن قلبی یا ریوی - افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می کنند - وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری:

- (۱) حتی المقدور از خطرات مزبور پرهیز کنید.
- (۲) از تماس غیر ضروری با افرادی که دچار عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی به هنگام فصل آنفلوآنزا (زمستان) هستند خودداری کنید.

۳) اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری مزمن قلبی یا ریوی هستید، سالانه واکسن آنفلوانزا دریافت کنید. این واکسن تنها در برابر ۲ یا ۳ زیر نوع به خصوص از آنفلوانزای نوع A حفاظت ایجاد می کند.

فرجام بیماری:

بهبود خود به خودی در عرض ۷ تا ۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه ای رخ ندهد. اگر عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است، و بهبود ممکن است ۳ تا ۶ هفته به درازا انجامد.

توصیه های درمانی:

- ۱) روی عضلاتی که دچار درد هستند کمپرس گرم یا صفحه گرم کننده بگذارید.
- ۲) برای تخفیف گرفتگی بینی، غالباً با آب گرم یا سرد، چای غلیظ یا آب نمک قرقره کنید.
- ۳) برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، دستان خود را مرتباً بشوید، خصوصاً پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.
- ۴) برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور خنک استفاده نمایید. رطوبت کمک می کند تا ترشحات ریه

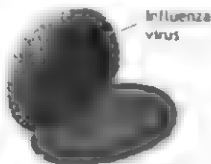
رقیق و بنابراین راحت تر تحلیه شوند. درون دستگاه بخور خنک دارو نگذارید، ریرا کمکی نمی کند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

(۵) بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است. اگر وضعیت سلامت عمومی شما خوب باشد، استراحت کمک می کند تا بدنتان با ویروس به خوبی مبارزه کند.

(۶) معمولاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته ای بدون ادویه (مان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب زمینی پخته) اشتها پیدا کنید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تبان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، جای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک



می کنند. Influenza is a viral infection of the respiratory tract



Influenza virus

درمان طبیعی

نسخه ۱۲ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز در سه وعده یک لیوان میل کنید:

- عرق پونه ۰/۵ لیتر
- عرق پولاک ۰/۵ لیتر
- عرق آویشن ۳۰۰ سی سی
- عرق تمشک ۱۰۰ سی سی
- عرق خطمی ۰/۵ لیتر
- عرق رازیانه ۳۰۰ سی سی
- عرق ریحان ۱۵۰ سی سی
- عرق سیر ۰/۵ لیتر
- عرق شیرین بیان ۲۰۰ سی سی
- عرق کرفس ۰/۵ لیتر
- عرق گاوزبان ۰/۵ لیتر
- عرق نعناع ۱۰۰ سی سی

نسخه ۱۲ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده سپس همه ی آنها را کوبیده و هر روز ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک قوری چینی ریختی و حدود ۴ لیوان آب جوش به آن افزوده و

اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۱۵ گرم |
| - گل بابونه ۳۰ گرم | - گل گاوزبان ۱۵ گرم |
| - گل ختمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۲۵ گرم |
| - پونه ۵۰ گرم | - آویشن شیرازی ۱۰ گرم |
| - گزنه ی سفید ۲۰ گرم | - رازیانه ۵۰ گرم |

نسخه نعناع

ابتدا به مقدار ۲۰۰ گرم نعناع خشک را تهیه نموده و آن را خرد کنید. سپس روزانه در سه وعده یک قاشق غذاخوری از نعناع را در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید، دم بکشد. بعد آن را صاف نموده و میل کنید.

نسخه آبلیمو

هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از آبلیمو را در یک لیوان آب ریخته و به مقدار یک قاشق غذاخوری به آن شکر بیافزایید و آن را مخلوط کنید و سپس میل کنید.

نسخه فندق

هر روز ۵۰ گرم پوست و برگ فندق را در ۴ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و اندکی نبات یا شکر به آن اضافه نمایید. سپس می توانید آن را به تدریج میل کنید.

نسخه گاوزبان

هر روز ۱۰ گرم گل گاوزبان را با ۱۵ گرم سنبل الطیب و یک عدد لیمو عمانی مخلوط نموده و در داخل قوری پر از آب جوش بریزید و آن را اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

نسخه سوسن بر

برای این تهیه ابتدا ۵۰ گرم برگ سوسنبر تهیه نموده و آن را در یک قوری چینی بریزید و به مقدار ۳ لیوان آب جوش به آن افزوده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و در هر وعده غذایی یک لیوان میل کنید.

نسخه خارخاسک

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را با هم مخلوط کرده و هر روز ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به قوری اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- خارخاسک ۵۰ گرم
- کاسنی ۲۵ گرم
- ناخنک ۲۵ گرم
- بادرنجبویه ۲۵ گرم
- گل نیلوفر ۱۵ گرم
- پنیرک ۲۰ گرم

نسخه پونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پولک

ابتدا ۱۰۰ گرم پولک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه خطمی

ابتدا ۱۰۰ گرم گل خطمی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه آویشن شیرازی

ابتدا ۵۰ گرم آویشن شیرازی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب

جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پنیری

ابتدا ۱۰۰ گرم پنیرک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پونه کوهی

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه کوهی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه رازیانه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بومادران

ابتدا ۱۰۰ گرم بومادران تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بابونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن

بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

اپیدیدیمیت

اپیدیدیمیت عبارت است از التهاب و عفونت اپیدیدیم. اپیدیدیم یک ساختار مستطیلی شکل است که به قسمت بالایی هر کدام از بیضه ها می چسبد.

علائم شایع:

- (۱) تب
- (۲) بزرگ، سفت و دردناک شدن بیضه.
- (۳) گاهی حساس بودن بیضه دیگر به لمس
- (۴) حساس بودن محتویات کیشه بیضه به لمس
- (۵) غالباً التهاب حاد پیشابراه که باعث سوزش به هنگام ادرار می شود.

- (۶) شروع سریع درد، گرمی و تورم در پشت یکی از بیضه ها (گاهی هر دو بیضه)

علل بیماری: معمولاً عارضه ای از یک عفونت باکتریایی در

قسمت دیگری از بدن است، مثلاً سوزاک؛ عفونت پروستات؛ یا عفونت

مثانه یا کلیه. اپیدیدیمیت ممکن است عارضه‌ای از عفونت در کیسه بیضه باشد یا به علت آسیب به کیسه بیضه ایجاد شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) تنگی پیشابراه
- (۲) بودن سوند ادراری به مدت طولانی
- (۳) بیماری اخیر، خصوصاً التهاب حاد یا مزمن پروستات، التهاب پیشابراه، یا عفونت مجاری ادراری

پیشگیری:

- (۱) استفاده از کاندوم و عدم بی بندوباری
- (۲) حتی المقدور اجتناب از سوند ادراری.

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان خوب می شود. درد معمولاً در عرض ۱ تا ۳ روز بهبود می یابد، اما بهبودی کامل ممکن است هفته ها یا ماه ها به طول انجامد.

- (۲) گاهی عارضه یبوست رخ می دهد، زیرا اجابت مزاج باعث بدتر شدن درد می شود.

- (۳) عقیمی یا تنگی و انسداد پیشابراه. در صورتی که اپیدیدیمیت در هر دو طرف رخ داده باشد. این موارد احتیاج به جراحی دارند.

توصیه های درمانی:

- (۱) برای کمک به کاهش درد و تورم، یک کیسه یخ را روی نواحی ملتهب قرار دهید. از گرما استفاده نکنید.
- (۲) سعی شود کیسه یخ از زیر نگاه داشته شود تا درد کمتر شود. برای این کار می توان از یک حوله نرم استفاده کرد و آن را بین پاها و زیر ناحیه ملتهب قرار داد.
- (۳) پیش از شروع فعالیت های عادی از یک وسیله محافظت کننده و نگهدارنده که در بعضی از ورزش ها مورد استفاده قرار می گیرد یا لباس زیر نسبتاً تنگ استفاده نماید.
- (۴) تا وقتی که تب، درد و تورم بهبود نیافته اند، در رختخواب استراحت کنید. از مقاربت جنسی خودداری کنید. حداقل یک ماه پس از فروکش کردن کلیه علائم صبر کنید.
- (۵) برای پیشگیری از یبوست، غذاهای مسهل طبیعی بخورید، مثل آلو، میوه تازه، غلات سبوس دار و آجیل.
- (۶) از خوردن الکل، چای، قهوه، یا نوشابه های گاز دار خودداری کنید. این مواد باعث تحریک و آزرده گی دستگاه ادراری می شوند.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید و یا اینکه از جوشانده ی برگ های گزنه یک لیوان میل کنید.

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - گزنه سیاه ۵۰ گرم | - گزنه سفید ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد

نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۱):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |

- عرق گزنه ۱ لیتر

- عرق خطمی ۱ لیتر

آبسه ریه

آبسه ریه ناحیه‌ای از عفونت در ریه که توسط بافت ملتهب احاطه شده است. بافت عفونی شده ریه تخریب شده و چرک جایگزین آن می‌گردد. این بیماری مسری نیست.

علائم شایع:

درد سینه (گاهی) - بوی بد تنفس - تعریق - تب $38/3$ درجه سانتیگراد یا بالاتر - لرز - کاهش وزن - سرفه همراه خلط (خلط این بیماران چرکی، اغلب دارای رگه‌های خونی و گاهی بدبو است).

علل بیماری:

آبسه ریه معمولاً به عنوان عارضه‌ای متعاقب پنومونی (ذات‌الریه) رخ می‌دهد. گاهی آبسه ریه در اثر استنشاق ترشحات آلوده از مجاری تنفسی فوقانی به داخل ریه، در یک فرد بیهوش یا دچار افت هوشیاری ایجاد می‌شود. افت هوشیاری بیماران ممکن است ناشی از ضربه سر، استفاده از بیهوشی یا بی‌حسی برای جراحی (شامل بی‌حسی دندان)، مسمومیت ناشی از الکل و خواب عمیق اعمال شده توسط داروها باشد. عامل آبسه ریه عموماً باکتری‌های بیماری‌زایی نظیر کلبسیلا، پseudomonas،

استافیلوکوک یا استرپتوکوک بتاهمولیتیک می باشند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) بیماری اخیر، به ویژه پنومونی (ذات الریه) با سرعت بهبود آهسته.

۲) اعتیاد به الکل.

۳) بیهوشی عمومی برای جراحی یا صدمات اخیر منجر به بیهوشی.

پیشگیری:

۱) اقدام فوری جهت درمان طبی در موارد عفونت های تنفسی و به ویژه پنومونی (ذات الریه)

۲) حفظ بهداشت مطلوب دهان و دندان برای جلوگیری از عفونت های دهانی که می تواند منجر به آبسه ریه گردد.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان آنتی بیوتیکی طولانی مدت (تا شش ماه) قابل علاج است.

۲) پاره شدن آبسه که منجر به آمپیم یا خونریزی شدید در ریه می گردد.

۳) گسترش عفونت به سایر نواحی بدن، به ویژه مغز

۴) در صورت عدم پاسخ مناسب به درمان آنتی بیوتیکی، آبسه

مزمن شده و عوارضی چون کاهش وزن، کم خونی، برونشکتازی یا بیماری مزمن ریه را در پی دارد.

توصیه های درمانی:

- (۱) ترک استعمال دخانیات
- (۲) در حد امکان به تمرین های ورزشی با تنفس عمیق بپردازید.
- (۳) نحوه تخلیه وضعیتی ریه را بیاموزید تا به خروج ترشحات نایژه ای کمک کنید. از ناحیه شکم به طوری بر روی تخت قرار بگیرید که سر و سینه شما از لبه تخت آویزان باشد. خود را وادار به سرفه کنید. این کار را تا هنگامی که دیگر قادر به دفع خلط نباشید، ادامه دهید. این عمل را دوبار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.
- (۴) تا هنگامی که عکس ریه نشان دهنده پاک شدن عفونت باشد، فعالیت خود را کاهش دهید.
- (۵) رژیم خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را افزایش دهید به طوری که روزانه حداقل هشت لیوان مایعات مصرف کنید. با مصرف مایعات بیش از حد معمول، بدن مجبور می شود تا قسمتی از این مایعات را از طریق ریه دفع کند و بنابراین ترشحات ریوی غلیظ، رقیق تر شده و دفع آن با سرفه

آسان تر می گردد.

درمان طبیعی

نسخه ۱:

داروهای گیاهی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان شیرداغ و یا آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید:

- تخم بارهنگ ۳۰ گرم - قدومه ۵۰ گرم

- تخم مرو ۳۰ گرم - تخم ریحان ۵۰ گرم

- تخم بالنگو ۵۰ گرم - به دانه ۲۰ گرم

- صمغ عربی ۵۰ گرم - تخم کتان ۵ گرم

نسخه ۲:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید (در صورت عدم دسترسی به همه عرقیات می توانید از یک یا چند نوع آن استفاده کنید).

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| - عرق شیرین بیان ۰/۵ لیتر | - عرق سیر ۱ لیتر |
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

اسهال حاد

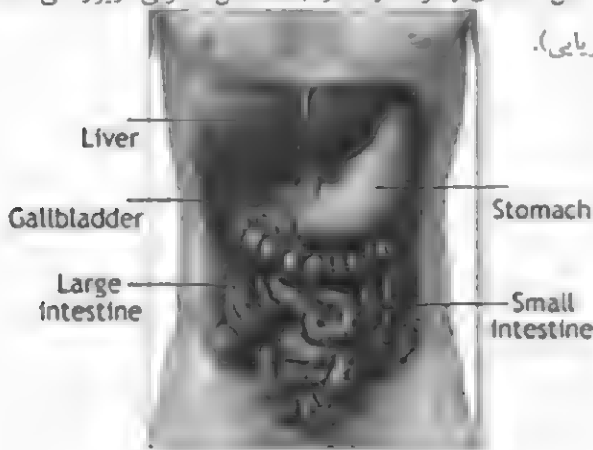
اسهال حاد عبارت است از اجابت مزاج شل، آبکی، به دفعات زیاد. اسهال یک علامت است نه یک بیماری. اسهال ساده در تمام گروه های سنی شایع است.

علائم شایع:

گاهی تب - اجابت مزاج شل و آبکی - درد شکمی همراه با دل پیچه - گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج

علل بیماری:

علل متعددی وجود دارند، از جمله علل عفونی (ویروسی، انگلی، باکتریایی).



عوامل هشدار دهنده:

ناراحتی عاطفی یا استرس حاد - مسمومیت غذایی - بیماری کرون (آنتریت منطقه ای) - نشانگان های سوء جذب - بیماری یا تومور لوزالعمده (بدخیم یا خوش خیم) - دیورتیکولیت - غذاهای مثل آلو یا حبوبات - سوء مصرف الکل - آلرژی غذایی - اشعه درمانی برای سرطان - بروز یک بیماری اخیر - محیط زندگی شلوغ - سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها - مسافرت به کشورها دیگر - نوشیدن آب نهرها، چشمه ها، یا چاه ها که تصفیه نشده اند - نشانگان روده تحریک پذیر (کولیت عصبی) یا بیماری التهابی روده - مصرف داروهایی مثل مسهل ها، داروهای ضد اسید، آنتی بیوتیک ها، کینین، یا داروهای ضد سرطان

پیشگیری:

(۱) اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، درمان با اجتناب از علت اسهال می تواند از تکرار اسهال جلوگیری کند.

(۲) حمله اسهال می تواند گهگاه در هر کسی به علل بی اهمیت بروز کند اما به زودی برطرف می شود و اثر پایداری از آن بر جای نمی ماند. غالب موارد اسهال حاد مدت کوتاهی طول می کشند و جستجوی علت آنها ممکن است ضرورتی نداشته باشد.

(۳) از خوردن غذاهای خام و نیم پزی مثل غذاهای دریایی، غذاهای بوفه ای یا پیک نیک که چندین ساعت در بیرون رها شده اند، و غذاهایی که فروشندگان دوره گرد می فروشند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

- (۱) بهبود خود به خودی در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت
- (۲) کم آبی بدن در صورتی که اسهال طول بکشد، خصوصاً در شیرخواران

توصیه های درمانی:

- (۱) اسهال یک علامت است. در صورت امکان، بیماری زمینه ساز اسهال باید درمان شود.
- (۲) اگر فکر می کنید که یک دارو باعث اسهال شده است، پیش از توقف مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.
- (۳) اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ، شیشه آب داغ، یا صفحه گرم کننده الکتریکی بگذارید.
- (۴) مایعات زیاد بنوشید. در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.
- (۵) فعالیت خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.

۶) از مصرف الکل، کافئین، شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.

۷) اگر همراه اسهال تهوع وجود داشته باشد، تنها قطعات کوچک یخ بجوید.

۸) اگر تهوع ندارید، تنها مایعات شفاف را به طور تدریجی بنوشید تا زمانی که اسهال برطرف شود، مثل چای، سوپ، یا ژلاتین پس از رفع علائم، غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم مرغ، و سیب زمینی پخته شده، و نیز ماست به مدت ۱ تا ۲ روز میل کنید.

۹) دو تا سه روز پس از رفع اسهال، رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرید. البته بهتر است از مصرف میوه، الکل، و غذاهای پرادویه تا چند روز دیگر پرهیز کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه تا پنج وعده یک فنجان عرق نعناع میل کنید.

نسخه ۲): یک قاشق غذاخوری از پودر نعناع را در یک پیاله ماست

شیرین مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

یک قاشق چایخوری از سماق را در یک لیوان آب ولرم حل نموده

و میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق کولیت میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۷): کاسه گل سرخ را جوشانده و میل کنید.

استئومیلیت

استئومیلیت عفونت استخوان و مغزاستخوان می باشد. هر یک از استخوان های بدن ممکن است درگیر شود. در کودکان استخوان هایی که معمولاً درگیر می شوند عبارتند از استخوان ران، درشت نی، استخوان بازو یا ساعد. در بزرگسالان استخوان های لگن و ستون فقرات معمولاً درگیر می شوند. این بیماری در هر دو جنس و همه سنین دیده می شود، ولی در کودکان در دوره رشد سریع (۵ تا ۱۴ سال)، به خصوص در جنس مذکر شایع تر است.

علائم شایع:

احساس ناخوشی عمومی - تب. گاهی تنها علامت بیماری است - خروج چرک از طریق آبسه پوستی، بدون تب یا درد شدید (تنها در موارد استئومیلیت مزمن) - درد، تورم، قرمزی، گرمی و احساس درد با

لمس بر روی استخوان مبتلا، به خصوص هنگام حرکت دادن مفصل مجاور آن. مفاصل مجاور ناحیه مبتلا، نیز ممکن است دچار قرمزی، گرمی و تورم باشند. در کودکانی که هنوز قادر به تکلم نیستند، وجود درد ممکن است خود را به صورت امتناع از حرکت دادن اندام فوقانی یا تحتانی، خودداری از راه رفتن، لنگیدن هنگام راه رفتن یا جیغ زدن هنگام لمس یا حرکت دادن عضو مبتلا، نشان دهد.

علل بیماری:

علت این بیماری اغلب عفونت استافیلوکوکی است ولی سایر باکتری ها نیز می توانند عامل آن باشند. باکتری ممکن است از منابع زیر و از طریق جریان خون به استخوان گسترش یابد:

شکستگی پا یا سایر صدمات - کورک، کفگیرک یا هر گونه ضایعه پوستی - عفونت گوش میانی پنومونی (ذات الریه)

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت شیرین
- (۲) مصرف وریدی داروها
- (۳) رشد سریع در طی کودکی
- (۴) بیماری های تضعیف کننده مقاومت بدن
- (۵) کاشتن وسایل ارتوپدی (مثلاً زانوی مصنوعی)

پیشگیری: اقدام فوری برای درمان هرگونه عفونت باکتریایی جهت پیشگیری از گسترش آن به استخوان ها یا سایر نواحی بدن.

فرجام بیماری:

- (۱) این بیماری معمولاً با درمان فوری و شدید قابل علاج است.
- (۲) شکستگی استخوانی
- (۳) سفتی دایمی در مفصل مجاور (به ندرت)

توصیه های درمانی:

- (۱) عضو مبتلا را در سطح بدن نگه داشته یا با قرار دادن بالش زیر آن مختصری بالا نگه داشته و آن را بی حرکت کنید. از آویزان نگه داشتن عضو مبتلا خودداری کنید.
- (۲) سایر نواحی غیرمبتلای بدن را فعال نگه دارید تا از بروز زخم های فشاری در طی دوره طولانی استراحت در بستر به طور اجباری، پیشگیری شود.
- (۳) ۲-۳ هفته پس از برطرف شدن علایم در بستر استراحت کنید. پس از آن فعالیت های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.
- (۴) رژیم خاصی نیاز نیست. از یک رژیم متعادل استفاده کنید. در صورت نیاز از مکمل های مواد معدنی و ویتامین ها استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه (۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| - عرق کاهوی وحشی ۱ لیتر | - عرق سقر ۱ لیتر |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه (۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد

آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری آرد سنجید را در یک لیوان شیر حل نموده و میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را در یک قوری چینی ریخته و به آن در حدود ۵۰ گرم انجیر افزوده و چهار لیوان آب جوش به آنها بیافزاید و سپس اجازه دهید به مدت ۲ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تعایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

اسپوروتریکوز

اسپوروتریکوز عبارت است از یک بیماری قارچی عفونی که باعث ایجاد زخم و آبسه در پوست، غدد لنفاوی و عروق لنفاوی می گردد. مزرعه داران و باغداران به ویژه افرادی که با گل سرخ، خزه مردابی و یا زرشک سر و کار دارند، بیشتر آلوده می شوند. اسپوروتریکوز سرایت فرد به فرد ندارد. در بزرگسالان از هر دو جنس ایجاد می شود ولی در مردان شایع تر است.

علائم شایع:

- ۱) ندول های تیره ای در امتداد عروق لنفاوی تخلیه کننده ناحیه ظاهر می شود.
- ۲) اگر قارچ عامل ایجاد کننده به ریه برسد، سرفه همراه با خلط آغاز می گردد (نادر).
- ۳) برخلاف سایر بیماری های قارچی که باعث تب، لرز، احساس ناخوشی کلی و بی اشتها می شوند، معمولاً علائم دیگری وجود ندارد.
- ۴) یک ندول کوچک، قابل حرکت و غیر حساس به درد در زیر پوست انگشتان ظاهر می شود. ندول به آهستگی

بزرگ شده، صورتی و زخمی می گردد.

علل بیماری: عفونت با قارچی به نام اسپوروتریکوز شنکی که در خاک، خزه مردابی، علف های هرزه و سبزیجات آلی در حال فساد زندگی می کند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سابقه طبعی سارکوئیدوز یا سل
- (۲) سرکوب ایمنی ناشی از بیماری یا داروها
- (۳) شغل هایی که با گیاهان و خاک سر و کار دارند مثل کشاورزی و پرورش گل

پیشگیری:

در هنگام کار با خاک، دستکش بپوشید.

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان در عرض ۱-۲ ماه پس از بهبود ضایعات قابل علاج است ولی ممکن است بهبودی ۶-۷ ماه طول بکشد.
- (۲) میزان کشندگی در صورت گسترش عفونت در بدن، بالا است.
- (۳) گسترش قارچ در بدن که باعث عفونت سرتاسر و تهدید کننده زندگی می گردد (نادر).

توصیه های درمانی:

- ۱) روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ۲) گرم کردن می تواند به کاهش درد کمک کند.
- ۳) اگر آنجا که اسپورونریکوز مسری نیست، لازم نیست شخص قرنطینه شود.
- ۴) ضایعات را با اندازه های شل بپوشاید تا از عفونت ثانویه با باکتری ها جلوگیری کنید.
- ۵) محلول اشاع شده یدید پتاسیم. آن را در آب. آب میوه یا سایر نوشیدنی ها رقیق کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف کنید. برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها آن را با نی بنوشید.
- ۶) محدودیتی برای فعالیت لازم نیست مگر این که علایم عفونت منتشر ایجاد گردد.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

دو قاشق غذاخوری از گوگرد فارسی را در یک کاسه آب ولرم حل نموده و با این محلول موضع مورد نظر را شستشو دهید.

نسخه ۲):

هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را تصفیه نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی را با یک استکان عرق شاهتره مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گل گاوزبان ۳۰ گرم - گیاه سگ زبان ۳۰ گرم

- ریشه و ساقه کاسنی ۵۰ گرم - ریشه بابا آدم ۵۰ گرم

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و

در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز در دو تا سه نوبت با یکی از صابون های زیر موضع را شستشو دهید:

صابون ضد قارچ - صابون زیتون - صابون بابونه - صابون خطمی -
صابون ۱۲ گیاه

نسخه ۹): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق کاسنی ۲ لیتر	- عرق شاهتره ۲ لیتر
- عرق داگلین ۱ لیتر	- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر	- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر	- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر	- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر	- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر	- عرق پنیرک ۱ لیتر

التهاب ملتحمه

التهاب ملتحمه عبارت است از التهاب سطح داخلی پلک و روی سفیدی چشم. این وضعیت در کودکان بیشتر اتفاق می افتد.

علائم شایع:

درد چشم - تورم پلک ها - حساسیت به نور زیاد - ترشحات روشن، سبز، یا زرد از چشم - قرمزی و احساس این که در چشم چیزی وجود دارد - خارش شدید (تنها در موارد التهاب ملتحمه از نوع آلرژیک) - وقتی که بیمار می خوابد، پوسته های چسبناک روی مژک ها باعث می شوند که پلک ها به هم بچسبند.

علل بیماری:

- (۱) عفونت باکتریایی
- (۲) بسته شدن نسبی مجرای اشکی
- (۳) آلودگی توسط مواد شیمیایی، باد، گرد و غبار، دود و سایر انواع آلودگی هوا، یا مواد شیمیایی خانگی
- (۴) آلرژی ناشی از مواد آریشی، گرده گیاهان، گرد و غبار، دود و سایر انواع آلودگی هوا، یا مواد شیمیایی خانگی
- (۵) عفونت ویروسی. التهاب ملتحمه می تواند همراه با

سرماخوردگی یا بیماری هایی مثل سرخک وجود داشته باشد.

- ۶) نور شدید، مثل نور چراغ های مخصوص آفتاب گرفتن، انعکاس نور از روی برف، یا نور قوس های الکتریکی مورد استفاده در جوشکاری.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱) شلوغ یا غیر بهداشتی بودن محیط زندگی
۲) نوزاد مادرانی که حامل میکرب های سوزاک و کلامیدیا هستند.
۳) مواجهه با دیگران در مکان های عمومی؛ مثل مهدکودک و مدرسه

پیشگیری:

- ۱) دستان خود را به طور مرتب با صابون و آب گرم بشوید.
۲) از قرار گرفتن در معرض مواد تحریک کننده چشم خودداری کنید.
۳) درون چشم همه نوزادان تازه به دنیا آمده در زایشگاه ها و بیمارستان ها قطره آنتی بیوتیک ریخته می شود.
۴) مواد آرایشی مخصوص خط چشم را در اختیار دیگران قرار ندهید، و ریمل را پس از ۴ تا ۶ ماه استفاده دور اندازید.

فرجام بیماری:

- (۱) التهاب ملتحمه آلرژیک را می توان با حذف ماده آلرژی زا یا قرار نگرفتن در معرض آن، درمان کرد. البته احتمال عود آن وجود دارد.
- (۲) سایر انواع التهاب ملتحمه نیز با درمان، در عرض ۲-۱ هفته خوب می شود (گاهی بر حسب علت التهاب ملتحمه، این مدت بیشتر طول می کشد).
- (۳) اگر التهاب ملتحمه درمان نشود، امکان دارد گسترش یابد و منجر به آسیب دائمی قرنیه شود، که در این صورت بینایی دچار مشکل می شود.

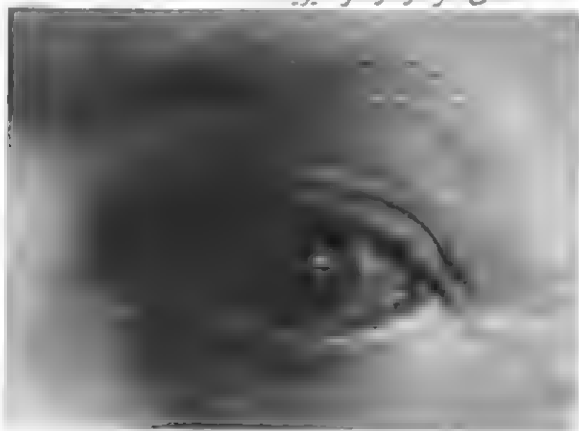
توصیه های درمانی:

- (۱) از مواد آرایشی چشم استفاده نکنید.
- (۲) تا زمانی که عفونت برطرف نشده است از لنزهای تماسی استفاده نکنید.
- (۳) از حوله یا پارچه خیس خورده با آب گرم، یا آب سرد برای کاهش ناراحتی چشم استفاده کنید.
- (۴) عفونت ها غالباً توسط انگشتان، حوله، و دستمال آلوده که با چشم دچار عفونت، تماسی داشته اند به دیگران انتقال می یابند.

(۵) دستان خود را مرتباً با صابون ضد عفونی کننده بشوید، و برای خشک کردن آنها از حوله کاغذی استفاده کنید. دست به چشمان خود نزنید و ترشحات چشم خود را با ملایمت با دستمال کاغذی تمیز پاک کنید.

(۶) اگر عفونت در عرض ۲-۳ روز رو به بهبود نگذاشت، امکان دارد عفونت با یک باکتری مقاوم یا یک ویروس، یا در اثر آلرژی ایجاد شده باشد. در اینجا، چشم پزشک ممکن است کشت ترشحات را درخواست کند یا بررسی های اختصاصی انجام دهد تا علت دقیق التهاب ملتحمه را مشخص کند.

(۷) به محض رو به بهبود گذاشتن علائم، فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱): هر روز ۲ قاشق غذاخوری از گل گندم را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن چشم ها را با آن شستشو دهید.

نسخه ۲): هر روز ۱۰ گرم هلیله سیاه را با ۵ گرم هلیله زرد در یک ظرف مناسب ریخته و به آنها در حدود ۴ لیوان آب اضافه نمایید و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس آن را صاف نموده و در هر وعده یک لیوان میل کنید.

نسخه ۳): هر روز در سه وعده یک استکان عرق هویج معمولی و یا عرق هویج وحشی میل کنید.

نسخه ۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| - هلیله سیاه ۵۰ گرم | - هلیله زرد ۳۰ گرم |
| - تخم هویج ۵۰ گرم | - گل گندم ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوننی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پنیرک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |

نسخه ۵):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| - عرق کرفس ۲ لیتر | - عرق هویج کوهی ۲ لیتر |
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

اورتریت

اورتریت عبارت است از التهاب یا عفونت مجرای ادرار (لوله‌ای که ادرار از طریق آن از مثانه به خارج می‌رود). اورتریت غالباً با عفونت یا التهاب مثانه (سیستیت) همراه است. تمام سنین و هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در جنس مؤنث ۱۰ برابر شایع‌تر است.

علائم شایع:

- (۱) ادرار کردن همراه با درد یا سوزش
- (۲) قطره‌قطره آمدن ادرار در مردان بالای ۵۰ سال
- (۳) مقاربت جنسی دردناک یا ناتوانی جنسی موقتی در مردان
- (۴) اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی در هنگامی که ادرار زیادی در مثانه نیست.

علل:

همان عفونت باکتریایی مشابه که باعث سوزاک می‌شود، اورتریت گنوکوکی ایجاد می‌کند؛ اورتریت غیر اختصاصی (اورتریت غیر گنوکوکی نیز نام دارد)، ممکن است ناشی از انواع ارگانیسم‌ها از جمله باکتری، قارچ و عفونت کلامیدیایی باشد. سایر علل می‌توانند شامل

ترومای ناشی از آسیب یا جراحی یا مواد شیمیایی مثل ضد عفونی کننده ها باشند. نشان داده شده است که خوشبو کننده های حمام و روغن های حمام باعث اورتریت می گردند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سابقه بیماری آمیزشی
- (۲) شرکای جنسی متعدد
- (۳) استفاده از سوند ادراری
- (۴) کبودی در طول مقاربت جنسی
- (۵) تماس با شریک جنسی دچار عفونت
- (۶) سابقه سنگ کلیه، پروستاتیت، اپیدیدیمیت یا آسیب به ناحیه تناسلی
- (۷) استفاده از داروهایی که باکتری های عامل عفونت نسبت به آنها مقاوم شده اند.
- (۸) عفونت باکتریایی که گسترش می یابد و از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد وارد مجرای ادرار می گردد.

پیشگیری:

برای علل مرتبط با فعالیت جنسی:

- (۱) قبل از مقاربت جنسی یک لیوان آب بنوشید و ظرف ۱۵ دقیقه پس از آن ادرار کنید.

- (۲) از کاندوم لاستیکی استفاده کنید. از یک نرم کننده محلول در آب (مهبلی) مثل ژل K-Y استفاده کنید.
- (۳) از وضعیت های مقاربتی مختلف استفاده کنید تا احتمال آسیب به مجرای ادرار زن کاهش یابد.

برای علی که تنها به زنان ارتباط دارند:

- (۱) پس از اجابت مزاج از جلو تا عقب را پاک کنید و با صابون و آب بشوید.
- (۲) به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.
- برای مرد و جنس، هر روز ۸ لیوان آب میل کنید.

فرجام بیماری:

- (۱) اورتریت معمولاً «از درجه خفیف» است و به ندرت بیماری طولانی مدت خطرناکی ایجاد می کند. عود شایع است.
- (۲) گسترش عفونت به مجاری ادرار و کلیه
- (۳) اورتریت و سیستیت مزمن در صورت ناکافی بودن درمان

توصیه های درمانی:

- (۱) اطراف ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.
- (۲) برای تسکین درد، در وان حاوی آب داغ به مدت ۱۵ دقیقه حداقل ۳ بار در روز بنشینید.

۳) با کشیدن پوست تناسلی به پایین برای باز کردن مجرای ادرار و بررسی این که آیا همچنان ترشح وجود دارد یا خیر، مجرای ادرار را تحریک نکنید. آلت تناسلی را می توان مشاهده کرد ولی آن را فشار ندهید.

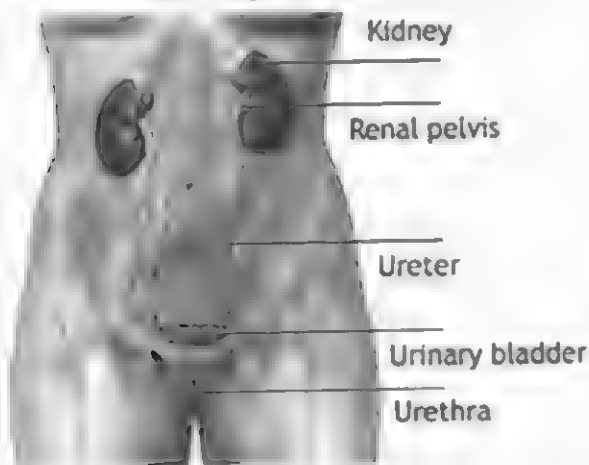
۴) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. تا دو هفته پس از رفع علائم از تحریک و مقاربت جنسی پرهیزید.

۵) هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.

۶) در طول درمان از کافئین پرهیزید.

۷) برای اسیدی کردن ادرار آب آلبالو بنوشید. برخی

داروها با ادرار اسیدی اثربخش تر هستند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم - علف هفت بند ۵۰ گرم

- دم گیلان ۵۰ گرم - کاکل ذرت ۳۰ گرم

- نسترن ۱۰۰ گرم - خارخاسک ۵۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداد

پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداد اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق خارخاسک ۱ لیتر - عرق خارشتر ۱ لیتر

- عرق ۷ بند ۱ لیتر - عرق نسترن

- عرق سطیرون ۲ لیتر - عرق پونه ۲ لیتر

- عرق پولک ۲ لیتر - عرق رازیانه ۱ لیتر

- عرق آویشن ۱ لیتر - عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۱۰): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۱): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۱۲): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه ۱۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه ۱۴): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق کاکوتی میل کنید.

برفک (کاندیداز دهانی)

برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان. بیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می شوند.

علایم شایع:

لکه های (پلاک های) با مشخصات زیر در دهان ظاهر می شوند:
لکه ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی شوند. لکه ها دردناک نیستند مگر این که برداشته شوند. در این صورت زخم های کوچک و دردناکی بر جای می گذارند. دهان خشک است.

علل بیماری:

قارچی به نام کاندیدا آلیکنس . معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند: درمان با آنتی بیوتیک ها. ممکن است تعادل طبیعی ارگانسیم ها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل با یک مخمر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می شود. سالخوردگی. افراد مسن تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری:

- (۱) تغذیه نامناسب
- (۲) دیابت شیرین
- (۳) بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.
- (۴) التهاب ناشی از دندان های مصنوعی
- (۵) مصرف مزمن استروئیدها (خوراکی یا استنشاق)
- (۶) ایدز (برفک در بزرگسالان، جزئی از معیارهای تشخیصی ایدز به شمار می رود).

پیشگیری:

بهداشت خوب دهان، اجتناب از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری.

فرجام بیماری:

(۱) درمان معمولاً ظرف ۳ روز این عفونت را پاک می‌کند.

خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

(۲) می‌تواند به مهل، پوست، حنجره، لوله گوارش یا دستگاه

تنفسی گسترش یابد.

توصیه‌های درمانی:

(۱) در شیرخواران تغییری در رژیم غذایی لازم نیست. سایر

کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر،

ژل‌آئین مایع، بستنی، فرنی، آب، چای یا سایر نوشیدنی‌ها و

غذاهایی را مصرف کنند که به راحتی قابل بلع هستند.

Oral thrush



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا مواد زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و با آن غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم (در صورتی که کودک خرد سال می باشد، به جای

زاج از مورد استفاده کنید)

- | | |
|-----------------|------------------|
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - پونه ۵۰ گرم |
| - پولک ۵۰ گرم | - خطمی ۵۰ گرم |
| - پیرک ۲۵ گرم | - آویشن ۳۰ گرم |
| - نعنای ۴۰ گرم | - رازیانه ۳۰ گرم |

نسخه ۲): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۴): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق پونه میل کنید.

نسخه ۵): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق پولک میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پارونیشیا

پارونیشیا التهاب چین های بافتی اطراف ناخن انگشتان دست. این التهاب می تواند باکتریایی یا قارچی باشد ولی مسری نیست.

علائم شایع:

- ۱) سفیدی مرکز ضایعه ناشی از وجود چرک در آن
- ۲) قرمزی و تورم اطراف ناخن انگشت دست
- ۳) عدم وجود درد، گرمی، خارش یا چرک
- ۴) درد یا احساس درد با لمس محل درگیری، قرمزی، گرمی و تورم بافت اطراف ناخن انگشت دست.

علل بیماری:

- ۱) پارونیشیای قارچی در اثر عفونت با یک قارچ یا مخمر ایجاد می شود.

۲) علل زمینه ساز پارونیشیای باکتریایی یک آسیب قبلی ناخن، نظیر کندن زواید پوستی کنار ناخن موسوم به گوشه ناخن یا ریشه ناخن است. باکتری عامل این عفونت معمولاً استافیلوکوک است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱) دیابت شیرین

(۲) آسیب اطراف ناخن انگشتان دست

(۳) تماس شغلی با رطوبت مداوم (نظیر مشاغل

ظرفشویی، لباسشویی، اتومبیل شویی و خدمتکاری منازل)

پیشگیری:

(۱) خودداری از کندن گوشه ناخن

(۲) جلوگیری از تماس زیاد دست ها با رطوبت

(۳) جلوگیری از آسیب دیدگی نوک انگشت

فرجام بیماری:

(۱) عود بیماری در هر دو نوع پارونیشیا شایع است.

(۲) پارونیشیای باکتریایی با دو هفته درمان معالجه

می شود.

(۳) پارونیشیای قارچی مزمن بوده و بهبود آن ممکن

است به ۶ ماه درمان نیاز داشته باشد.

(۴) در صورت عدم درمان ممکن است آسیب دائمی به

ناخن یا بستر ناخن وارد شده و ممکن است عفونت به داخل

استخوان انگشت یا جریان خون گسترش یابد.

توصیه های درمانی:

(۱) برای پارونیشیای باکتریایی کمپرس گرم با آب گرم توصیه

می شود.

- ۲) برای جلوگیری از تماس دست با مواد تحریک کننده نظیر آب، صابون، مواد پاک کننده، سیم ظرفشویی، اسکاچ و سایر مواد شیمیایی از دستکش های مقاوم وینیل استفاده کنید.
- ۳) پس از استفاده از دستکش ها داخل آنها را خشک نمایید. در صورت سوراخ شدن دستکش ها آنها را دور انداخته و از یک دستکش جدید استفاده کنید زیرا کار کردن با یک دستکش سوراخ بیش از حالت کار کردن بدون دستکش به دست ها آسیب می رساند.
- ۴) هنگام پوست کندن یا آبگیری لیمو، پرتغال، گریب فروت، گوجه فرنگی یا سیب زمینی نیز از دستکش های وینیل استفاده کنید.
- ۵) برای کارهای منزل یا باغبانی از دستکش های چرمی استفاده کنید.
- ۶) برای شستن ظرف ها از یک ماشین ظرفشویی استفاده کرده و یا شستن آنها را به شخص دیگری واگذار نمایید.
- ۷) از تماس با مواد شیمیایی تحریک کننده، نظیر رنگ، سقر، پولیش اتومبیل، کف پوش کفش، اثاثیه منزل یا فلزات خودداری کنید.
- ۸) برای شستشو یا حمام کردن از آب ولرم و یک صابون بسیار ملایم استفاده کنید. همه صابون ها تحریک کننده هستند.
- ۹) صابون های گران قیمت هیچ مزیتی نسبت به صابون های ارزان قیمت از نظر محافظت در برای تحریک پوستی ندارند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

مواد زیر را تهیه نموده و پس از ذوب کردن روغن ها و موم با هم مخلوط نموده و هر شب موضع را با مرهم حاصل پوشانده و آن را با سداژ کبید و صبح ها آن را باز نموده و با مخلوط آب و گوگرد فارسی موضع را شستو دهید:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| - روغن شتر مرغ ۵۰ گرم | - روغن کوهان شتر ۱۰۰ گرم |
| - موم ۵۰ گرم | - روغن زیتون ۸۰ گرم |
| - کافور ۲۰ گرم | - زنجبیل ۲۰ گرم |

نسخه ۲): هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از تحم

خاکشیر را در ۳ لیوان آب به حدی بحوشانید که فقط ۱ لیوان باقی بماند،

بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه ۳):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی را با یک استکان عرق شاهتره مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| - ساقه خاکشیر ۱۰۰ گرم | - ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم |
| - ریشه بابا آدم ۵۰ گرم | - تخم شاهتره ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری تخم رازیانه را در ۴ لیوان آب جوش اضافه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم نموده بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پسیتاکوز

پسیتاکوز (تب طوطی یا اورنیتوز) نوعی پنومونی (ذات الریه) عفونی منتقله از پرندگان است.

علائم شایع:

- ۱) تب و لرز
- ۲) احساس ناخوشی عمومی
- ۳) بی اشتها
- ۴) کوتاهی نفس
- ۵) سرفه بدون خلط که بسمت سرفه با خلط گاهگاهی با رنگ غیرطبیعی پیشرفت می کند.

علل بیماری:

عفونت ناشی از میکروب کلامیدیا پسیتاسی موجود میکروسکوپی کلامیدیا نه باکتری است نه ویروس نه قارچ ولی آنتی بیوتیک ها قادر به از بین بردن آن هستند. پسیتاکوز در پرندگان گونه پسیتاسین (طوطی ها،

قناری ها و برخی مرغان دریایی دیده می شود. میکروب ها از طریق استنشاق هوای حاوی این میکروب یا آسیب پوستی ناشی از نوک زدن یا گاز گرفتن پرنده مبتلا به انسان منتقل می شود. دوره نهفتگی بیماری پس از تماس با میکروب ۱ تا ۳ هفته است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

تماس با پرندگان به خصوص در باغ وحش ها، پرنده فروشی ها یا مزارع

پیشگیری:

- (۱) از غبار حاوی پر یا فضولات قفس پرندگان دوری کنید.
- (۲) از نگهداری پرندگان بیمار خودداری کنید.
- (۳) پرندگان گروه پستاسین که از کشورهای دیگر وارد شده اند باید به مدت ۴۵ روز با غذای آغشته با کلراتراسیکلین درمان شوند. این کار میکروب ها را از خون و مدفوع پرنده حذف می کند.

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با تشخیص و درمان زودرس در عرض ۷ تا ۱۴ روز بهبود می یابد.
- (۲) بدون درمان تب ۲ تا ۳ هفته باقی مانده و سپس به آهستگی شروع به کاهش می کند.

(۳) پنومونی (ذات الریه) شدید یا کشنده

توصیه های درمانی:

- (۱) برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران از طریق سرفه و خلط بیمار باید بیمار جدا از دیگران مراقبت شود.
- (۲) برای مرطوب کردن هوا و در نتیجه رقیق تر شدن ترشحات ریوی از یک دستگاه مرطوب کننده و اولر تاسونیک با بخار سرد استفاده کنید. درون دستگاه تنها آب خالص بریزید و از ریختن دارو درون آن خودداری کنید. دستگاه را هر روز تمیز کنید.
- (۳) از یک بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم و مرطوب بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد استفاده کنید.
- (۴) از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- (۵) در صورتی که سرفه همراه خلط باشد از داروهای ضد سرفه نباید استفاده شود زیرا در این شرایط سرفه اثر سودمندی در تخلیه ترشحات ریوی دارد. اگر سرفه بدون خلط و دردناک باشد، می توان از داروهای ضد سرفه استفاده کرد.
- (۶) استراحت در بستر حداقل تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب، درد و کوتاهی نفس ضروری است. پس از آن به تدریج فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید. خستگی و ضعف

ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند، بنابراین نباید انتظار داشت که توان بیمار به سرعت به حالت عادی بازگردد.

(۷) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را تا حداقل یک لیوان در ساعت افزایش دهید. این کار به رقیق تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن آنها با سرفه کمک کند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - گزنه سیاه ۵۰ گرم | - گزنه سفید ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |

- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۴۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۳۰۰ گرم
- عناب ۱۰۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق بولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر
- عرق شیرین بیان ۱ لیتر
- عرق مخلصه ۱ لیتر

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۴): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۵): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق بولک میل کنید.

نسخه ۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

پنومونی مایکوپلاسمایی

پنومونی مایکوپلاسمایی (پنومونی غیر معمول) التهاب مسری ریه ناشی از باکتری مایکوپلازما. این باکتری قادر است عفونت های دیگری در سایر نواحی بدن نیز ایجاد کند. همه افراد ممکن است مبتلا شوند ولی در کودکان (۱-۱۲ سال) شایعتر است.

علائم شایع:

- (۱) سرفه (با یا بدون خلط)
- (۲) تب
- (۳) دشواری تنفس
- (۴) درد سینه
- (۵) درد شکم (نادر)
- (۶) کبودی پوست (در موارد شدید بیماری)

علل بیماری:

عفونت قبلی مایکوپلاسمایی در بینی، گلو یا نایژه ها

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) استرس
- (۲) بیماری های تضعیف کننده مقاومت بدن

۳) قرار گرفتن در معرض سرمای شدید

۴) زندگی در وضعیت غیربهداشتی

۵) زندگی در شرایط پرجمعیت (سربازخانه ها، خوابگاه های دانشجویی)

۶) ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری ها یا داروها

پیشگیری:

۱) خودداری از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی

۲) خودداری از مواجهه با سرما یا خیزی در هوای سرد.

فرجام بیماری:

مشخصه این نوع پنومونی بهبود آهسته آن است. معمولاً با درمان بهبود آن ۴ تا ۶ هفته به طول می انجامد این پنومونی پس از بهبودی معمولاً جوشگاه در ریه به جا نمی گذارد.

توصیه های درمانی:

۱) بستری در بیمارستان ممکن است در مورد کودکان شدیداً بد حال لازم باشد.

۲) از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید. ریختن دارو در دستگاه مرطوب کننده جهت بخور احتمالاً سودمند نخواهد بود. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

۳) اگر سرفه همراه خلط یا موکوس باشد نباید از داروهای ضد سرفه استفاده کرد چرا که در این شرایط سرفه به تخلیه ترشحات ریوی کمک می کند.

۴) در صورتی که سرفه خشک، بدون خلط و دردناک باشد می توان از داروهای ضد سرفه استفاده کرد. در مورد نوع داروی ضد سرفه با پزشک خود مشورت کنید.

۵) از یک بالشتک گرم کننده تنظیم شده بر روی درجه حرارت کم یا کمپرس داغ برای تخفیف درد سینه استفاده کنید.

۶) هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید.

۷) تا هنگام فروکش تب استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت های طبیعی را می توان به تدریج از سرگرفت.

۸) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را تا مقدار حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی های دیگر در هر ساعت افزایش دهید. افزایش مصرف مایعات به رقیق تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می کند.



درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک فوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب حوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - گزنه کبیر ۵۰ گرم | - گزنه سفید ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

فسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق سیر ۱ لیتر |
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

فسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

تب دره (کوکسیدئومایکوز)

تب دره عبارت است از یک عفونت ریوی توسط قارچی که هاگ های آن در خاک یافت می شوند. تب دره از فرد به فرد سرایت نمی کند. تمام گروه های سنی را مبتلا می کند.

علائم شایع:

عفونت معمولاً چنان خفیف است که علامتی ایجاد نمی کند. در موارد کمی علائم ممکن است کاملاً شدید باشند. این علائم عبارتند از: سرفه - گلودرد - تب و لرز - درد قفسه سینه - سردرد - درد عضلات و مفاصل - تنگی نفس - بثور پوستی - احساس ناخوشی کلی - افسردگی - تعریق شبانه - کاهش وزن - سفتی گردن (گاهی)

علل بیماری:

عفونت توسط قارچ کوکسیدیودس ایمیتیس که در خاک به ویژه خاک نقب های جوندگان رشد می کند. افراد مستعد با تنفس غبار حاصل از چنین خاکی دچار عفونت می شوند و قارچ ها در ریه ها مستقر می گردند. دوره کمون ۴-۱ هفته پس از مواجهه است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) مواجهه شغلی یا محیطی با غبار مثلاً در مکان های ساخت و ساز

(۲) استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی. داروهای کورتیزونی یا آنتی متابولیت ها

(۳) بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد به ویژه اورمی، دیابت شیرین، بیماری ریوی مزمن، سل، ایدز، بیماری هوچکین، لوسمی یا سوختگی های شدید.

پیشگیری:

نکات بهداشتی را رعایت کنید.

فرجام بیماری:

(۱) بهبود خود به خودی ظرف ۶ تا ۶ هفته.

(۲) بیشتر افراد ۳ - ۶ هفته پس از محو علائم عفونت، ناحوش باقی

می مانند.

(۳) داروهای ضد قارچ برای افراد دچار عفونت شدید و گسترده نگه

داشته می شود که در این موارد نجات دهنده زندگی هستند.

(۴) گسترش عفونت در سراسر بدن و بیماری شدید به ویژه در مغز یا

غشاهای پوشاننده مغز.

(۵) عوامل ژنتیک. بیماران سیاه پوست به احتمال بیشتری دچار

عوارض شدید حاصل از تب دره می شوند.

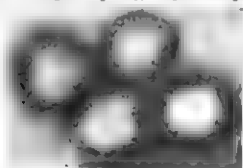
توصیه های درمانی:

(۱) به تسکین سرفه و گلودرد کمک کند.

(۲) هر روز مرطوب کننده را تمیز کنید.

(۳) هر روز وزن خود را در نموداری ثبت کنید.

(۴) تا حد توان خود فعالیت کنید. بیشتر استراحت کنید.



درمان طبیعی

نسخه (۱):

هر روز ۲ قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید به مدت ۳ تا ۶ ساعت خیس بخورد، بعد آب روی آن را جدا نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه (۲):

هر روز در چندین وعده یکی از عرقیات زیر را میل کنید:
عرق پونه - عرق خطمی - عرق سطیرون - عرق تمشک -
عرق کاسنی و عرق شاهتره

نسخه (۳):

یک قاشق غذاخوری تخم خاکشیر را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را تصفیه نموده و میل کنید.

نسخه (۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گل کاوزبان ۲۰ گرم	- ریشه کاسنی ۲۰ گرم
- ساقه خاکشیر ۳۰ گرم	- تخم شاهتره ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق تمشک ۱ لیتر	- عرق شاهتره ۱ لیتر
- عرق کاسنی ۱ لیتر	- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۶):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پریتونیت

پریتونیت عبارت است از عفونت یا التهاب وخیم قسمتی از صفاق (پرده پوشاننده لوله گوارشی) یا همه آن.

علائم شایع:

- (۱) تشنگی
- (۲) تهوع و استفراغ
- (۳) فشارخون پایین
- (۴) تندی ضربان قلب
- (۵) منگی و ضعف
- (۶) لرز و تب (اغلب تب بالا)
- (۷) درد شانه (گاهی)
- (۸) درد سراسر شکم یا قسمتی از آن. این درد معمولاً به طور ناگهانی آغاز شده و به طور پیشرونده تشدید می یابد. درد ممکن است در ابتدا حالت متناوب داشته باشد و سپس حالت ثابت پیدا کند. بیمار دچار این درد اغلب ترجیح می دهد که به پشت بخوابد و هیچ گونه حرکتی نکند زیرا حرکت یا فشار به

شکم باعث افزایش این درد می شود.

علل بیماری:

التهاب شدید پرده صفاق که هنگام ورود مواد خارجی به حفره شکم رخ می دهد. این مواد خارجی شامل باکتری ها یا محتویات لوله گوارش، نظیر ترشحات هضم کننده غذا، خون، غذای ناقص هضم شده یا مدفوع می باشد. این مواد در پی اتفاقات زیر وارد حفره شکم می شوند:

- (۱) پارگی حاملگی نابجا
- (۲) بیماری التهابی لگن
- (۳) آسیب به دیواره شکم مثلاً در اثر چاقو یا گلوله
- (۴) پارگی یا سوراخ شدگی هر عضو داخل شکمی، نظیر آپاندیسیت ملتهب، زخم گوارشی، یا دیورتیکول یا کیسه صفراوی عفونی شده

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) بیماری پیشرفته کبدی
- (۲) مصرف کورتیکواستروئید
- (۳) جراحی اخیر شکم
- (۴) تأخیر در درمان علل ذکر شده مزبور

پیشگیری:

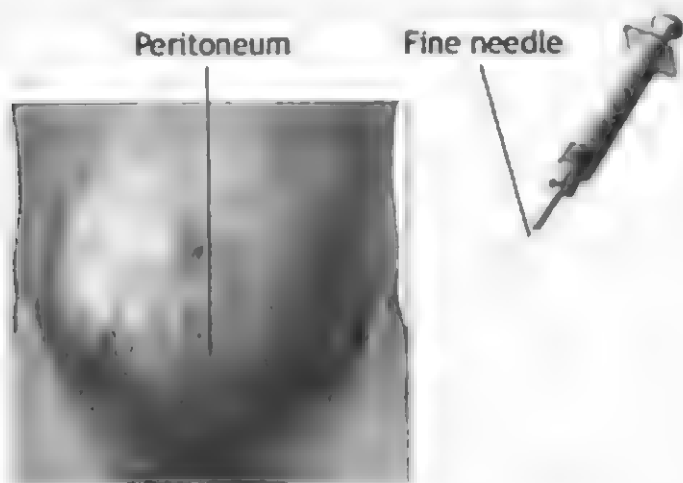
درمان فوری اختلالات زمینه ای

فرجام بیماری:

- ۱) با تشخیص و درمان زودرس معمولاً قابل علاج است.
- ۲) تأخیر در درمان این بیماری و بروز عوارض آن می تواند کشنده باشد.
- ۳) عاقبت این بیماری به سن بیمار، طول مدت بیماری، علت آن و وجود هرگونه بیماری قبلی بستگی دارد.
- ۴) شوک
- ۵) مسمومیت خون (سپتی سمی)
- ۶) نارسایی کبد یا کلیه
- ۷) انسداد روده ناشی از چسبندگی های بعدی (نوارهای بافت جوشگاهی تشکیل شده پس از التهاب)

توصیه های درمانی:

- ۱) پس از درمان، تا برطرف شدن علایم در بستر استراحت نمایید.
- ۲) اگر جراحی ضرورت یابد، پس از آن به تدریج فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ۳) تا فروکش التهاب حاد از خوردن هرگونه غذا یا آشامیدنی خودداری کنید تا لوله گوارشی بتواند استراحت کند. مایعات و مواد مغذی از طریق وریدی برای شما تجویز می شود. هنگامی که دستگاه گوارشی تحمل خوراکی را پیدا کرد می توانید تغذیه دهانی را از سر بگیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم
- اسفرزه ۱۰۰ گرم
- تخم بارهنگ ۱۰۰ گرم
- گل رومی ۵۰ گرم
- برگ سناء ۵۰ گرم
- سبوس برنج ۵۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیرک ۴۰ گرم
نسخه ۲):	

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق کاسنی ۱ لیتر	- عرق شیرین بیان ۱ لیتر
- عرق زنجبیل ۱ لیتر	- عرق غازیاغی ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

تب خال

تب خال عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری و شایع (ویروس هرپس سیمپلکس یا HSV-1). تب خال گاهی با زرد زخم اشتباه گرفته می شود. در این بیماری، معمولاً لب ها، لثه ها و ناحیه دهان، ندرتاً قرینه، و گاهی ناحیه تناسلی گرفتار می شوند.

علائم شایع:

پیدایش تاول های بسیار کوچک و دردناک معمولاً در اطراف دهان، و گاهی روز ناحیه تناسلی. این تاول ها گروهی ظاهر می شوند و در

اطراف هر کدام یک حلقه قرمز وجود دارد. داخل این تاولها مایع وجود دارد اما پس از مدتی تاولها خشک شده و ناپدید می شوند. اگر چشم نیز دچار عفونت شود، علایمی چون درد و قرمزی چشم، احساس این که در چشم چیزی وجود دارد، حساسیت به نور، و اشک ریزش بروز می کنند.

علل بیماری:

عفونت با ویروس هرپس که به پوست تهاجم می کند و غالباً پیش از ایجاد عفونت فعال، تا ماه ها یا سال ها در آنجا باقی می ماند. اغلب افراد پادتن هایی را بر علیه ویروس تولید می کنند که موجب کنترل ویروس می شوند مگر این که عوامل خطر وجود داشته باشند. ویروس از طریق تماس فرد تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می یابد. تاول ها و زخم های تب خال تا زمانی که بهبود نیافته باشند مسری هستند، چه در موقع اولین بروز تب خال و چه در شعله ور شدن های مجدد آن

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) در نوزادان و در کودکانی که اگرما دارند.

۲) استرس فیزیکی یا عاطفی

۳) زیاد قرار گرفتن در معرض آفتاب

۴) دوره خونریزی قاعدگی

- (۵) مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی
- (۶) مراجعه به دندانپزشکی که معمولاً دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز می شود.
- (۷) وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، حتی سرماخوردگی، ناراحتی خفیف گوارشی، یا تب به هر علت

پیشگیری:

- (۱) از تماس فیزیکی با افرادی که ضایعات فعال دارند خودداری کنید.
- (۲) به هنگام تب خال، برای جلوگیری از انتقال ویروس، دستان خود را مرتب بشوید.

فرجام بیماری:

- (۱) بهبود خود به خودی در عرض چند روز تا یک هفته و گاهی بیشتر.
- (۲) عود تب خال امری معمول است. ویروس برای تمام عمر در بدن باقی می ماند اما معمولاً در حالت خفته قرار دارد.
- (۳) عفونت شدید و گسترش در بیماران اگزمایی
- (۴) اختلال دایمی بینایی، در صورتی که عفونت چشمی هرپس درمان نشود.

۵) ندرتاً منتزیت (عفونت یا التهاب پرده های مغز) یا آنسفالیت (عفونت یا التهاب خود مغز)

توصیه های درمانی:

۱) مایعات خنک بنوشید یا بستنی یخی بجوید تا ناراحتی کمتر شود.

۲) در ۲۴ ساعت اول پس ظاهر شدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را تا حدود یک ساعت روی محل قرار دهید. این کار ممکن است باعث تسریع بهبودی شود.

۳) به هیچ وجه چشم دچار عفونت هرپسی را نمالید یا نخارانید.

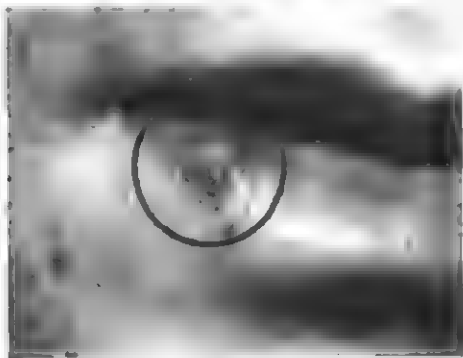
۴) برای پیشگیری از شعله ور شدن مجدد بیماری، زمانی که قرار است مدت زیادی را در بیرون از خانه بگذرانید، روی لب های خود پماد اکسید روی یا کرم ضد آفتاب بمالید.

۵) از آسپیرین استفاده نکنید، به خصوص در کودکان و نوجوانان. مصرف آسپیرین در بعضی از بیماری های ویروسی می تواند موجب نشانگان رای شود که نوعی التهاب مغز است.

۶) سعی نکنید چشم دچار عفونت با ویروس هرپس را خود درمانی کنید، به خصوص با پماد یا قطره کورتیزونی. ترکیبات کورتیزونی باعث رشد بیشتر ویروس هرپس در قرنیه می شوند.

(۷) امکان دارد مصرف مداوم داروهای خوراکی برای پیشگیری از عود مکرر بیماری توصیه شود.

(۸) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. تنها باید از تماس نزدیک، به خصوص بوسیدن خودداری شود تا موقعی که ضایعات کاملاً بهبود یابند. از تماس با نورادان یا بیمارانی که داروهای سرکوب کننده ایمنی مصرف می کنند خودداری کنید (استعداد ابتلای آنها به عفونت زیادتر است).



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج مرتبه بر روی موضع قطره مورد بهالید.

نسخه ۲):

موضع مورد نظر را با آب خطمی خوشانده و یا محلول آب ولرم و

گوگرد فارسی شستشو دهید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| - برگ و میوه مورد ۵۰ گرم | - سرشاخه خاکشیر ۵۰ گرم |
| - برگ تمشک ۵۰ گرم | - برگ سنجد ۳۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۴): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با

هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

تب خال تناسلی

تب خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزشی انتقال می یابد. این عفونت در مردان و زنان می تواند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی، گردن رحم، ران ها، و آلت تناسلی. تب خالی تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری های آمیزشی رخ می دهد.

علائم شایع:

تاول های دردناک که قبل از آن خارش، سوزش یا احساس آزرده گی در ناحیه تناسلی وجود دارد. در زنان، تاول ها ممکن است با درون مجرای تناسلی تا گردن رحم و نیز پیشابراه گسترش یابند. پس از چند روز، تاول های می ترکند و از آنها زخم هایی کم عمق و دردناک بر جای می ماند که ۳-۱ هفته به طول می انجامند. سوزش و مشکل در دفع

ادرار، بزرگ شدن گره های لنفاوی، تب و احساس کسالت.

علل بیماری:

ویروس تب خال (هرپس) نوع ۲. ویروس تب خال نوع ۱ باعث تب خال ناحیه دهانی می شود، البته گاهی عامل تب خال ناحیه تناسلی نیز است. تب خال ناحیه تناسلی از راه آمیزشی و در صورت وجود ضایعات فعال انتقال می یابد. ضایعات ممکن است روی دست ها و دهان نیز باشند. از زمان تماس با ویروس ۲ تا ۷ روز طول می کشد تا علائم ظاهر شوند گاهی عفونت بدون هیچ گونه علائم اولیه ای انتقال می یابد ولی بعداً خود را نشان می دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سیگار کشیدن
- (۲) وجود یک بیماری جدی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.
- (۳) مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی یا داروهای سرطان
- (۴) سایر عواملی که می توانند باعث عود بیماری شوند عبارتند از آسیب به ناحیه تناسلی، عادت ماهانه، آفتاب گرفتن، و وجود یک عفونت دیگر
- (۵) استرس (افزایش استعداد ابتلا به عفونت اولیه یا عود عفونت). استرس ممکن است باعث کاهش کارایی پاسخ ایمنی، که معمولاً رشد ویروس را متوقف می کند، شود.

پیشگیری:

- (۱) در صورت وجود زخم یا تناول (عفونت فعال)، باید از آمیزش خودداری شود.
- (۲) حتی المقدور از استرس پرهیز کنید.
- (۳) در صورت وجود عفونت غیرفعال، خصوصاً اگر عود مکرر عفونت فعال وجود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.
- (۴) اگر حامله هستید، حتماً سابقه تبخال تناسلی یا هرگونه ضایعه ناحیه تناسلی را به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا باید اقداماتی احتیاطی برای جلوگیری از بروز عفونت در نوزاد انجام شوند.

فرجام بیماری:

- (۱) در حال حاضر نمی توان تبخال ناحیه تناسلی را معالجه کرد، اما با درمان می توان علایم بیماری را تخفیف داد و از عود بیماری جلوگیری کرد.
- (۲) در هنگامی که علایم وجود ندارد، ویروس به حالت خفته درآمده است. وقتی که ویروس دوباره فعال شود علایم باز می گردند. بازگشت علایم به معنای عفونت جدید نیست.
- (۳) میزان ناراحتی از فرد به فرد و در یک فرد نیز در زمان های مختلف، متفاوت است. همچنین میزان ناراحتی در اولین بار

عفونت بیشتر از عودهای بعدی است.

(۴) گسترش عفونت ویروسی به تمام بدن و مرگ در بیمارانی که ناچارند داروی ضد سرطان یا مهارکننده دستگاه ایمنی مصرف کنند.

(۵) انتقال عفونت به نوزاد تازه به دنبال آمده از مادر آلوده که می تواند یک عفونت گسترده و تهدیدکننده جان نوزاد را ایجاد کند.

(۶) عفونت باکتریایی ثانویه.

توصیه های درمانی:

(۱) لباس زیر باید نخی باشد.

(۲) برای کاهش درد به هنگام ادرار، می توان از آب گرم در ناحیه استفاده کرد.

(۳) نشستن در وان آب گرم که در آن یک قاشق چایخوری نمک ریخته شده باشد می تواند مقداری از درد و ناراحتی ناشی از تاول ها را کاهش دهد.

(۴) حتی المقدور شیوه زندگی خود را طوری تغییر دهید که استرس کمتری در زندگی داشته باشید

(۵) خانم ها باید سالانه تحت بررسی پاپ اسمیر و معاینه قرار گیرند تا از نبودن هر گونه عارضه ای اطمینان حاصل شود.

۶- تا زمان برطرف نشدن علایم، باید از آمیزش

خودداری شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج مرتبه بر روی موضع قطره مورد بمالید.

نسخه ۲):

موضع مورد نظر را با آب خطمی جوشانده و یا مخلوط آب ولرم و گوگرد فارسی شستشو دهید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- برگ و میوه مورد ۵۰ گرم - سرشاخه خاکشیر ۵۰ گرم

- برگ تمشک ۵۰ گرم - برگ سنجد ۳۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۴): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| - عرق سبزون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

هپاتیت

هپاتیت (به انگلیسی: Hepatitis) به معنی التهاب کبد است و انواع مختلفی دارد که بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. بیشتر مبتلایان به هپاتیت آنهم از نوع C و B علائمی ندارد.

برخی از این بیماران علائم عمومی عفونت ویروسی را نشان می دهند از قبیل خستگی، دل درد، درد عضلانی و تهوع و بی اشتها، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می کند که شامل تورم شکم، اندامها، یرقان و خونریزی های گوارشی و ... است.

عامل بیماری هپاتیت یک ویروس است و در ابتدا می تواند مثل یک سرماخوردگی بروز نماید. ولی بیماری مزمن هپاتیت ث بر عکس سرماخوردگی معمولی به دلیل از کار افتادن کبد و مشکل بودن درمان می تواند حیات بیمار را تهدید کند.

در ایران بالغ بر ۳٪ افراد آلوده به این ویروس می باشند.

در حال حاضر ۸ نوع از این ویروس شناخته شده است.

- (۱) هپاتیت نوع A
- (۲) هپاتیت نوع B
- (۳) هپاتیت نوع C
- (۴) هپاتیت نوع D (همیشه همراه با نوع B)
- (۵) هپاتیت نوع E
- (۶) هپاتیت نوع F
- (۷) هپاتیت نوع G

در حال حاضر ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد در هیچکدام از این دسته ها قرار

نمی گیرند به همین دلیل می شود انتظار ویروس نوع H را نیز داشت.

روش های انتقال:

این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل می شود. همچنین روش های زیر می تواند باعث انتقال این ویروس گردد:

- (۱) ارتباط جنسی با افراد آلوده
- (۲) استفاده از سوزن های آلوده که به عنوان سرنگ استفاده می شود، به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و همچنین سوراخ شدن بدن با هر وسیله ی تیز یا سوزن آلوده (مثل خالکوبی غیر بهداشتی)
- (۳) استفاده از لوازم شخصی به صورت اشتراکی
- (۴) دریافت فرآورده های خون و پلاسمای آلوده که در ایران اکثراً در بیماران تالاسمی و هموفیلی دیده می شود.
- (۵) زخمی شدن پوست بدن در یک بخش آلوده ی بیمارستانی.

پیشگیری:

برای جلوگیری از انتشار این ویروس کارهای زیر ضروری به نظر

می رسد:

- (۱) استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با افرادی که به سالم بودن آنها اطمینان نداریم.

- (۲) زخم و بریدگی های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.
- (۳) در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما و اعضای بدن و بافت اهداء نکنید.
- (۴) از ریش تراش، مسواک، و لوازم آرایشی با لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.
- (۵) به یاد داشته باشید غیر از واکسن نوع B این بیماری، این بیماری واکسن و درمان کامل ندارد. از این رو پیشگیری از آلودگی دیگران با عمل به توصیه های بهداشتی مهم است.

علائم شایع:

- (۱) علائم شبیه آنفلوآنزا، مثل تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال بی اشتها
- (۲) زردی چشم ها و پوست در اثر تجمع بیلی روبین در خون
- (۳) تیره شدن رنگ ادرار در اثر وارد شدن بیلی روبین اضافی به ادرار
- (۴) اجابت مزاج روشن، به رنگ خاک رس، یا سفید

علل بیماری:**هپاتیت A و E:**

ویروس معمولاً از راه آب یا غذا وارد بدن می شود، خصوصاً صدف خام که توسط فاضلاب آلوده شده باشد.

هپاتیت B: معمولاً از راه آمیزشی، تزریق خون، و تزریق یا سرنگ آلوده انتقال می یابد. مادری که هپاتیت B دارد ممکن است عفونت را به نوزادش انتقال دهد. بعضی از موارد هم بدون دلیل مشخص و راه شناخته شده ای برای انتقال عفونت رخ داده اند.

هپاتیت C: معمولاً از راه تزریق موادمخدر داخل رگ، تزریق خون و سایر انواع مواجهه با خون یا محصولات خونی آلوده انتقال می یابد. البته در ۴۰٪ از موارد، راه انتقال معلوم نیست.

هپاتیت D: به طور جداگانه از هپاتیت B نمی تواند رخ دهد.

هپاتیت G:

الگوی انتقال مشابهی مثل هپاتیت C دارد؛ معمولاً از راه خون انتقال می یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) مسافرت به مناطقی که بهداشت نامناسبی دارند.

(۲) بی بندوباری

(۳) تزریق موادمخدر داخل رگ

- ۴) مصرف الکل
- ۵) تزریق خون
- ۶) کارکنان پزشکی و سایر حرفه های خطرزا
- ۷) مهد کودکان یا مراکز نگهداری
- ۸) دیالیز
- ۹) تغذیه نامناسب
- ۱۰) وجود بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری:

- ۱) از خطرات ذکر شده دوری کنید.
- ۲) اگر با فرد هپاتیتی در تماس بوده اید، با پزشک خود در رابطه با تزریق گاما گلوبولین برای پیشگیری یا کاهش خطر هپاتیت مشورت کنید.
- ۳) اگر در زمره افرادی هستید که خطر هپاتیت آنها را تهدید می کند، مثل کارکنان بیمارستان ها، دندانپزشکان و غیره، واکسن هپاتیت A و B را دریافت کنید.
- واکسن سایر انواع هپاتیت و بررسی در دست بررسی است. گاهی ممکن است ایمونوگلوبولین نیز لازم شود. واکسیناسیون هپاتیت B برای همه نوزادان و شیرخواران.

فرجام بیماری:

- (۱) زردی و سایر علایم به حداکثر خود می‌رسند و سپس در عرض ۱۶-۳ هفته تدریجاً ناپدید می‌شوند.
- (۲) اکثر افرادی که وضعیت سلامتی خوبی دارند در عرض ۱ تا ۴ ماه کاملاً بهبود می‌یابند. در درصد کمی از افراد، دچار هپاتیت مزمن می‌شود.
- (۳) با بهبود از هپاتیت ویروسی معمولاً ایمنی دایمی نسبت به آن ایجاد می‌شود.
- (۴) نارسایی کبد، سیروز کبد، سرطان کبد، حتی مرگ، هپاتیت مزمن.
- (۵) این بیماران معمولاً حامل ویروس هستند و عامل بالقوه‌ای برای انتقال عفونت به افراد خانواده و همسر هستند.
- (۶) این افراد امکان دارد ظاهراً خوب و سر حال باشند و متوجه عفونت خود نشوند.

توصیه های درمانی:

- (۱) اکثر بیماران هپاتیتی را می‌توان بدون خطر زیاد در منزل تحت مراقبت قرار داد. جداسازی کامل بیمار ضروری نیست، اما فرد بیمار باید وسایل جداگانه‌ای برای خوردن و آشامیدن داشته باشد یا از وسایل یک بار مصرف استفاده کند.

۲) اگر هپاتیت دارید یا مراقبت از یک فرد هپاتیتی را به عهده دارید، دستان خود را مرتباً و به دقت بشوید، خصوصاً پس از اجابت مزاج.

۳) توصیه می شود تا زمان رفع زردی و بازگشت اشتها استراحت در رختخواب انجام گیرد. زمان بازگشت به کارهای روزمره در افراد مختلف بسیار متفاوت است.

۴) علی رغم نداشتن اشتها، خوردن وعده های غذایی کوچک و متعادل به بهبود بیماری کمک خواهد کرد.

۵) روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. هرگز الکل ننوشید.

**Hepatitis B vaccine protects
against serious disease
causing inflammation and
damage to the liver**



درمان طبیعی

نسخه ۱):

داروهای طبیعی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید. سپس هر روز بعد از غذای شام ۴ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به صورت ولرم میل کنید.

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - برگ سناء ۵۰ گرم |
| - تخم کرفس ۴۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - تخم هویج ۴۰ گرم | - گل خطمی ۲۵ گرم |
| - تخم کرچک ۵۰ گرم | - گل رومی ۳۰ گرم |

نسخه ۲):

هر روز در سه وعده یک قاشق آب نارنج را با یک استکان عرق کاسنی مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۳): ۱۰۰ گرم ریشه زرشک را در ۲۰ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و بعد از هر غذا یک لیوان میل کنید.

نسخه ۴):

۴۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز صبح ناشتا یک لیوان آب هویج میل کنید.

نسخه ۶):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- تخم جعفری ۵۰ گرم	- تخم هویج ۵۰ گرم
- ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم	- مغز فلوکس ۵۰ گرم
- تخم شاهتره ۵۰ گرم	- تخم کاسنی ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۷): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تعایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

خروسک

خروسک عبارت است از عفونت، التهاب و تورم حنجره (تارهای صوتی) و بافت های اطراف. این تغییرات موجب سخت شدن تنفس و

یک صدای شبیه پارس سگ با هر تنفس یا سرفه می شوند.
خروسک بیشتر در افراد زیر ۶ سال رخ می دهد.

علائم شایع:

- (۱) تب
- (۲) خشونت صدا
- (۳) ناراحتی یا درد در قفسه سینه یا گلو
- (۴) سرفه شبیه پارس سگ و سخت شدن تنفس،
خصوصاً در شب

علل بیماری:

عفونت ویروسی مسری (ویروس آنفلوآنزای نوع آ، سایر
ویروس های آنفلوآنزا و پارا آنفلوآنزا، ویروس سن سی شیال تنفسی، سایر
ویروس های مثل آدنوویروس ها، رینوویروس ها، آنتروویروس ها، ویروس
کوکساکسی، ویروس اکو، رئوویروس، و ویروس سرخک. گاهی
عفونت های باکتریایی نیز موجب خروسک می شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) آلرژی ها
- (۲) سابقه خروسک
- (۳) عفونت های دستگاه تنفس فوقانی

فوجام بیماری:

(۱) خروسک ممکن است ترس زیادی را در والدین ایجاد کند، زیرا حملات معمولاً در شب رخ می دهند و تنفس کودک دچار مشکل می شود. اما در اکثر موارد، خروسک جدی نیست و علائم را می توان برطرف کرد.

(۲) اگر حملات به هنگام روز رخ دهند و تب نیز جزو علائم باشد، بیماری خطرناک تر است.

(۳) ذات الریه

(۴) عفونت گوش

(۵) ندرتاً بسته شدن راه هوا و مرگ

توصیه های درمانی:

(۱) در صورتی که بیماری کودک خفیف باشد، می توان

از وی در منزل با درمان حمایتی مراقبت به عمل آورد.

(۲) در مورد کودکی که دچار مشکل تنفسی شده است

امکان دارد بستری کردن و دادن اکسیژن ضروری باشد.

کودک معمولاً در عرض ۲ روز بهبود می یابد.

(۳) آرامش خود را حفظ کنید. اضطراب می تواند مشکل

تنفسی کودک را بدتر کند.

(۴) استنشاق بخار آب داغ ممکن است تنفس کودک را

بهرتر کند. کودک را به حمام ببرید و شیر آب داغ را باز کنید.

۵) پیچیدن پتو دور بچه و بردن وی به هوای آزاد گاهی می تواند کمک کننده باشد.

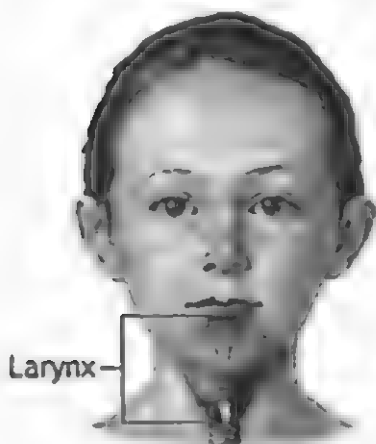
۶) کودک باید در حالت نیمه نشسته قرار گیرد و راحت باشد. کودک را پای تلویزیون یا رادیو بنشانید یا برای وی داستان بخوانید تا حواس کودک از مشکلش پرت و اضطرابش کمتر شود. گریه کردن می تواند علایم را بدتر کند.

۷) از یک دستگاه ایجادکننده رطوبت خنک یا بخور استفاده کنید و آن را تا چندین شب پس از رفع بیماری، حتی اگر کودک به نظر مشکلی نداشته باشد، در کنار تخت کودک بگذارید. خروسک ساده غالباً عود می کند. دستگاه ایجادکننده رطوبت را به طور روزانه تمیز کنید.

۸) به هنگام حمله خروسک، کودک باید فعالیتش کم شود و استراحت کند.

۹) خروسک معمولاً اشتها را کم می کند. مرتباً مقادیر کمی از مایعات مثل آب، چای، آب میوه یا نوشابه به کودک دهید، اما شیر نباید داده شود. سرفه کردن ممکن است باعث استفراغ شود، بنابراین به هنگام حمله خروسک به کودک غذای جامد ندهید.

Voice Box



Larynx



Front view



Top view

Vocal
cords

درمان طبیعی

نسخه ۱:

داروهای گیاهی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیر داغ به مدت ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید:

- تخم ریحان ۵۰ گرم

- قدومه ۵۰ گرم

- بارهنگ ۲۵ گرم

- تخم بالگ ۲۵ گرم

- ورق زلانی ۴ عدد

- صمغ عربی ۱۰۰ گرمی

- به دانه ۲۰ گرم

- تخم مرو ۳۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری تخم ریحان یا تخم
بالنگ و یا تخم بارهنگ را در یک لیوان شیر داغ به مدت ۵ دقیقه خیس
نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز در سه تا پنج وعده یک قاشق غذاخوری نشاسته را در ۱/۵
لیوان شیر به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را میل کنید.

نسخه ۴):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس
آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵
قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته
و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت
۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵: ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۶:

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداری پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷:

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۱۲):

بعد از هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

حصه

حصه (تب روده‌ای) عبارت است از عفونت باکتریایی دستگاه گوارش. می‌تواند تمامی سنین را مبتلا کند ولی شیرخواران و افراد بالای ۶۰ سال معمولاً دچار موارد شدیدتری می‌گردند.

علائم شایع:

- (۱) استفراغ
- (۲) تب
- (۳) سردرد
- (۴) دردهای عضلانی
- (۵) بشور پوستی قرمز رنگ روی شکم
- (۶) کرامپ‌های شکمی (گاهی)
- (۷) خون در مدفوع (گاهی) یک حمله نسبتاً خفیف ممکن است با اسهال استفراغ ساده اشتباه شود.
- (۸) اسهال. در موارد خفیف تنها ممکن است ۲-۳ بار اجابت مزاج شل در روز وجود داشته باشد. در موارد شدید ممکن است هر ۱۵-۱۰ دقیقه اسهال آبکی رخ دهد.

علل بیماری:

عفونت با سالمونلاتیفی که یک باکتری است که در حیوانات مبتلا به عفونت یافت می شود و با گوشت یا شیر آلوده به انسان ها منتقل می گردد. پختن کامل میکروبها را می کشد. عفونت می تواند به وسیله افراد بیمار یا حاملین غیر بیماری که پس از اجابت مزاج بدون شستن دقیق دست ها به غذا دست می زنند، نیز منتقل گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) مسافرت به کشورهای استوایی
- (۲) شرایط سکونت شلوغ یا غیر بهداشتی
- (۳) بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

پیشگیری:

- (۱) برای مسافرت به کشورهایی که حصه وجود دارد، واکسیناسیون برای تیفوئید (تزریقی یا نوع خوراکی) در نظر بگیرید.
- (۲) در طول مسافرت در مناطق استوایی، از آب، شیر، سالاد و سبزیجات خام، میوه های پوست نکنده و محصولات لبنی پرهیز کنید.
- (۳) از مرغ و خروس و محصولات آنها که به مدت طولانی خارج از یخچال مانده باشند، پرهیزید.
- (۴) بعد از اجابت مزاج و پیش از دست زدن به غذا دست های خود را بشوید.

فرجام بیماری:

- ۱) با درمان معمولاً ظرف ۲ تا ۳ هفته قابل علاج است.
- ۲) بدون درمان می تواند کشنده باشد.
- ۳) کم آبی بدن
- ۴) سوراخ شدن روده ها
- ۵) خونریزی یا آبه گوارشی
- ۶) پنومونی
- ۷) عفونت استخوان
- ۸) نارسایی احتقانی قلب
- ۹) هپاتیت

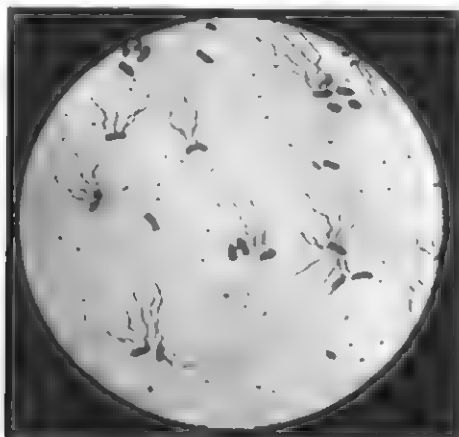
توصیه های درمانی:

- ۱) بیمار را مرتباً در بستر بچرخانید.
- ۲) دست ها را به دقت و بیشتر مواقع بشوید.
- ۳) بستری در بیمارستان برای موارد شدید است، سایرین می توانند در منزل معالجه شوند.
- ۴) افراد بیمار را جدا کنید و از آنها بخواهید از کمد های کنار تخت یا حمام استفاده کنند.
- ۵) از یک پوشش گرم کننده یا بطری آب گرم برای تسکین کرامپ های شکمی استفاده کنید.

۶) از پارچه های ولرم برای کشاله ران و زیر بغل برای کاهش تب استفاده کنید.

۷) حداقل ۳ روز پس از محو علائم استراحت در بستر ضروری است. برای پیشگیری از تشکیل لخته های خوبی ورید عمقی، پاها را باید غالباً در بستر خم کرد.

۸) در طول مرحله اسهال یک رژیم غذایی کاملاً مایع لازم است. سپس یک رژیم غذایی پر کالری و کاملاً متعادل لازم است. مکمل های ویتامینی و معدنی ممکن است کمک کننده باشند



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه وعده یکی از عرقیات زیر را میل کنید:

عرق حصه دانه - عرق تمشک - عرق کاسنی - عرق شاهتره و

عرق بومادران

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته

و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت

۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- ساقه کاسنی ۵۰ گرم - ریشه بابا آدم ۵۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۳): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق پونه ۲ لیتر	- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر	- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر	- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر	- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر	- عرق پنیرک ۱ لیتر

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداری پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداری بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

تیفوس کنه ای

تیفوس کنه ای یک بیماری حاد تب دار ناشی از یک باکتری منتقله از کنه های آلوده است. این بیماری دارای سرایت فرد به فرد نیست. این عفونت ممکن است پوست، دستگاه عصبی مرکزی، لوله گوارش و عضلات را درگیر سازد. در همه سنین دیده می شود ولی در کودکان و بزرگسالان جوان شایعتر است.

علائم شایع:

- (۱) گیجی و اغما
 - (۲) تهوع و استفراغ
 - (۳) سردرد
 - (۴) تب (اغلب تب بالا) همراه لرز
 - (۵) درد عضلاتی و ضعف؛ سفتی پشت
 - (۶) بثورات پوستی قرمز که از دست و پا شروع شده و به میج دست و پا، ساق، تنه و شکم گسترش می یابند
- علل بیماری:** باکتری ریکتزیا که در بدن کنه زندگی می کند.

انسان از طریق گزش کنه معمولاً در فصل بهار یا تابستان مبتلا می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) فعالیت در محیط باز در مناطق آلوده به کن

(۲) تماس با سگ ها

پیشگیری:

(۱) استفاده از لباس های محافظ در مناطق آلوده به کنه و استفاده

از ترکیبات دورکننده حشرات.

(۲) در طی فعالیت در محیط باز به طور مکرر پوست را مورد

معاینه قرار دهید تا اگر کنه ای به پوست شما چسبیده باشد آن را از خود دور کنید.

(۳) در طی برداشتن کنه ها از پوست آنها را له نکنید زیرا کنه

باید به طور کامل و سالم برداشته شود. یک سیگار روشن را نزدیک

کنه بگیرید یا مقداری بنزین، نفت چراغ یا نفت معمولی روی کنه

بریزید و سپس کنه را با موچین از پوست بردارید.

فرجام بیماری:

(۱) در این عفونت اگر درمان آنتی بیوتیکی در مراحل اولیه بیماری

شروع شود قابل علاج است.

(۲) عفونت مغزی

۳) تشنج

۴) نارسایی کلیه

۵) هپاتیت

۶) تیفوس کهنه ای در صورت عدم درمان اغلب کشنده است (در

اثر پنومونی یا نارسایی قلب)

توصیه های درمانی:

(۱) بهداشت دهانی مناسب مهم است.

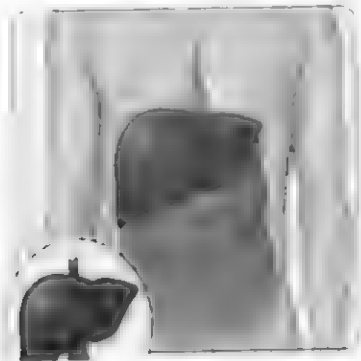
(۲) تا برطرف شدن تب و سایر علائم در بستر استراحت نمایید.

(۳) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. بیمار خیلی بد حال ممکن

است نیازمند تغذیه وریدی باشد.

(۴) در سایر بیماران رژیم غذایی به صورت وعده های متعدد

کم حجم ممکن است لازم باشد.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - کاسنی ۵۰ گرم | - گاوزیان ۳۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم کشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

توکسوپلاسموز

توکسوپلاسموز عبارت است از یک عفونت تک یاخته ای که در انسان ها و بسیاری از گونه های پستانداران و پرندگان ایجاد می شود. چند نوع در انسان ها رخ می دهد:

۱) توکسوپلاسموز مادرزادی:

از مادر دچار عفونت به کودک متولد نشده اش منتقل می گردد.

۲) توکسوپلاسموز چشمی:

رتینو کوروئیدیت نیز خوانده می شود که معمولاً حاصل توکسوپلاسموز مادرزادی است ولی علایم ممکن است در ۲۰ تا ۴۰ سالگی ایجاد شوند.

۳) توکسوپلاسموز حاد در فرد سالم:

توکسوپلاسموز حاد در فرد دچار نقص ایمنی (افراد مبتلا به ایدز یا سرطان یا افرادی که داروهای سرکوبگر ایمنی مصرف می کنند).

علائم شایع:

(۱) معمولاً بدون علامت (۹۰٪-۸۰٪ بیماران)

(۲) تب

(۳) تورم غدد لنفاوی

(۴) خستگی

(۵) درد عضلانی

(۶) گلودرد

(۷) رتینیت (التهاب شبکیه)

(۸) بثور (گاهی)

علل بیماری:

تک یاخته، توکسوپلازما گوندی که معمولاً به یکی از روش های زیر منتقل می گردد:

(۱) انتقال خون

(۲) خوردن گوشت های کم پخته شده حیوانات

دچار عفونت

- ۳) زن بارداری که دچار عفونت می گردد، می تواند آن را به کودک به دنیا نیامده اش منتقل کند (غالباً با اثرات شدید).
- ۴) گربه های حامل میکروب می توانند آن را از مدفوع خود دفع کنند، انسان هایی که با بی دقتی به فضله گربه دست می زنند (یا پس از دست زدن به آن، دست خود را نمی شویند)، ممکن است دچار عفونت گردند. بچه های کوچکی که خاک دچار عفونت (آلوده با مدفوع سگ یا گربه) را می خورند، ممکن است دچار عفونت شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱) سرکوب ایمنی در اثر بیماری یا داروها
- ۲) تماس با گربه ها
- ۳) تماده کردن نامناسب غذا

پیشگیری:

- ۱) از خوردن گوشت های خام یا کم پخته شده یا تخم مرغ های نپخته یا نوشیدن شیر غیر پاستوریزه، خودداری کنید.
- ۲) از روش های مناسب برای آماده کردن و نگهداری محصولات گوشتی استفاده کنید.
- ۳) پس از دست زدن به گوشت های خام، دست ها را با دقت بشوید.
- ۴) زن باردار در اوایل بارداری باید تحت آزمون های آزمایشگاهی

خون قرار بگیرد تا معلوم شود دارای آنتی بادی بر ضد توکسوپلاسموز است یا خیر. باید در هفته های ۱۸-۱۶ بارداری نیز دوباره آزمایش شود تا معلوم شود عفونت را کسب کرده است یا خیر و در صورت مثبت بودن، ممکن است سقط درمانی مدنظر قرار گیرد.

(۵) افراد دچار نقص ایمنی و زنان باردار باید از تماس با مدفوع گربه خودداری کنند.

(۶) محوطه بازی کودکان از جمله جعبه های شنی را از مدفوع سگ و گربه محفوظ دارید.

فرجام بیماری:

(۱) اکثر افراد دچار عفونت، علایمی ندارند و افراد دچار علایم خفیف بدون هیچ گونه عارضه متعاقبی خود به خود بهبود می یابند.

(۲) برای زنان باردار - وقتی عفونت در اوایل بارداری رخ دهد: سقط، تولد مرده، اختلالات مزمن مختلف (تشنج) و نقایص تولد (کوری، کری) در نوزاد (ممکن است برخی از آنها سال ها ظاهر نشوند). عفونت واسط و اواخر بارداری معمولاً اثرات بدی ندارد.

(۳) برای بیماران دچار نقص ایمنی - آسیب ریه و قلب، التهاب مغز

(۴) برای بیمارانی که دچار نقص ایمنی نیستند - به ندرت ممکن است التهاب ریه یا مغز ایجاد گردد. کودکان کم سن تر (زیر ۵ سال) ممکن است دچار التهاب چشم شوند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با

هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل

کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

ژنژیویت

ژنژیویت عبارت است از عفونت یا التهاب لثه ها.

علائم شایع:

- (۱) بدون درد
- (۲) ندرتاً تب
- (۳) بد بود بودن دهان و نفس
- (۴) خونریزی لثه یا تحریک کم یا به طور خود به خودی
- (۵) تورم، حساس بودن، قرمزی و نرمی لثه ها در اطراف دندان ها

علل بیماری:

- (۱) مواجهه با سرب و بیسموت
- (۲) بیماری های خونی مثل سرطان خون
- (۳) وجود پلاک روی دندان ها (حاوی ذرات غذایی، میکرب ها، و مخاط است).
- (۴) واکنش های نامطلوب دارویی، مثلاً نسبت به داروهای ضد تشنج (عمدتاً فنی توین و باریتورات ها)

(۵) تغذیه نامناسب، خصوصاً کمبود ویتامین ها که باعث بیماری هایی مثل اسکوریوت یا پلاگر می شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت
- (۲) عفونت ها
- (۳) حاملگی
- (۴) بهداشت نامناسب دهان و دندان
- (۵) تغذیه نامناسب، خصوصاً کمبود ویتامین ها

پیشگیری:

- (۱) حداقل سالی ۲ بار برای چکاپ دندان ها به دندانپزشک مراجعه کنید.
- (۲) یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر رژیم غذایی متعادل برایتان مقدور نیست، مکمل های ویتامینی دریافت کنید.
- (۳) برای جلوگیری از تشکیل پلاک روی دندان ها، بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. توجه داشته باشید که روزانه باید از نخ دندان استفاده کرد.

فرجام بیماری:

- (۱) با درمان مناسب معمولاً پیش آگهی خوب است.

۲) در صورتی که درگیری وسیع لثه وجود داشته باشد، شاید احتیاج به عمل جراحی دردناک و طولانی مدت لثه باشد.

توصیه های درمانی:

۱) سیگار نکشید.

۲) برای پاک کردن و درمان پوسیدگی دندان مراجعات منظمی به دندانپزشک داشته باشید.

۳) از خمیر دندان فلوئوردار استفاده کنید.

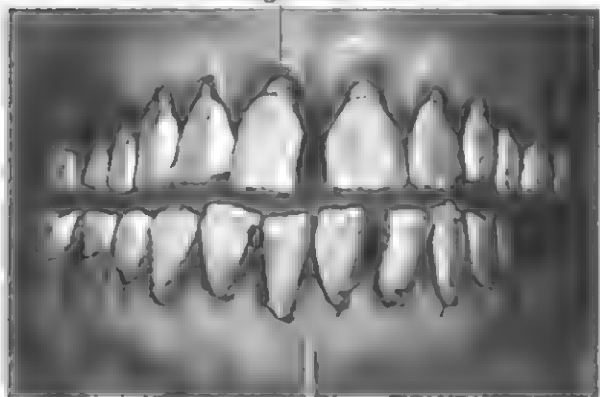
۴) روزانه حداقل یک بار از نخ دندان موم دار یا بدون موم استفاده کنید. قسمت اعظم نخ دندان را دور انگشت وسط هر دو دست بیچانید و با انگشت سبابه نخ دندان را به ملایمت بین دندان ها بلغزانید. سپس بین دندان ها را با عقب و جلو بردن نخ دندان در نزدیکی لثه با ملایمت تمیز کنید. تمام دندان ها پایین بین شان را تمیز کنید. سپس نخ دندان را شل کرده و آن را روی شست هر دو دست قرار دهید. در این حالت تمام دندان های بالا بین شان را تمیز کنید و برای هدایت آن از شست دست ها استفاده نمایید.

۵) دندان های خود را خوب مسواک بزنید. روزانه با یک مسواک نرم پلاک های چسبانک را از دندان های خود بزدایید. برای مسواک زدن، مسواک را در مرز لثه و دندان

قرار داده، آن را با ملایمت بچرخانید به نحوی که پرزهای مسواک نهایتاً دوباره به سمت لثه قرار گیرند. قسمت های مختلف را به تدریج به این نحو مسواک کنید. توجه داشته باشید که احتمال آسیب به دندان ها و لثه ها با مسواک نرم کمتر از مسواک سفت است.

۶) از خوردن شیرینی، نوشیدنی های شیرین، یا عصرانه شیرین خودداری کنید. شکر باعث تولید اسید می شود که این اسید به دندان ها حمله می کند و موجب تخریب آنها می شود. توجه داشته باشید که بهترین دسرها، میوه ها و پنیر هستند و نه بستنی یا سایر دسرهای شیرین.

Gingivitis



درمان طبیعی

نسخه ۱:

هر روز در سه تا پنج نوبت ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط مواد زیر را جوشانده و با آب صاف شده ی آن غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم
- کاکوتی ۵۰ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- آویشن ۳۰ گرم
- نعنای خشک ۳۰ گرم
- بومادران ۵۰ گرم

نسخه ۲:

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را در یک قوری چینی ریخته و به آن در حدود ۵۰ گرم انجیر و ۴ لیوان آب جوش اضافه کنید و سپس اجازه دهید به مدت ۳ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را تصفیه نموده و آب صاف شده ی آن را به تدریج میل کنید.

نسخه ۳:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- تخم کاهو ۵۰ گرم	- میوه ی نسترن ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۴): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

زیاردیاز

زیاردیاز عبارت است از یک نوع عفونت روده ای که به علت یک نوع انگل که در آب آلوده وجود دارد ایجاد می شود. این عفونت در بین کودکانی که به مهد کودک یا آمادگی می روند رو به افزایش است.

علائم شایع:

- ۱) غالباً علامتی وجود ندارد
- ۲) اجابت مزاج شل، حجیم و بدبو
- ۳) تب خفیف به طور ناشایع
- ۴) کاهش وزن
- ۵) گاهی تا هفته ها و ماه ها علائم ادامه دارند.
- ۶) اسهال و دل پیچه ناگهانی. بعضی از بیماران تنها اسهال و سوءهاضمه خفیف دارند.

علل بیماری:

آلودگی با یک انگل میکروسکوپی به نام ژیا ردیا لامبلیا . انگل ژیا ردیا از راه آب و گاهی غذا به روده کوچک وارد می شود و در آنجا تکثیر می یابد. یک تا سه هفته بعد، التهاب در روده کوچک رخ می دهد که منجر به اسهال می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) مهدکودک ها و آمادگی ها
- (۲) نوشیدن آب نهر به هنگام پیک نیک
- (۳) محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی، خصوصاً آب آشامیدنی پایین تر از حد استاندارد و زیر ساخت ها و سیستم نامناسب بهداشتی.
- (۴) سابقه عمل جراحی معده. اسید معده تا حدی در برابر این عفونت حفاظت ایجاد می کند و با عمل جراحی معده این سد حفاظتی برداشته می شود.

پیشگیری:

- (۱) کودکان را تا زمان برطرف شدن عفونت از دیگران جدا کنید.
- (۲) آبی را که از سالم بودن آن اطمینان ندارید بجوشانید یا به آن مواد ضد عفونی کننده اضافه کنید.
- (۳) از خوردن غذای پخته نشده ای که ممکن است در آب آلوده

شسته شده باشد خودداری کنید.

(۴) دستان خود را مرتب بشوید، خصوصاً قبل از غذاخوردن، تا احتمال سرایت عفونت از دیگران به شما کمتر شود.

فرجام بیماری:

(۱) بهبود خود به خودی در بعضی از افراد در عرض یک ماه. مصرف دارو باعث تسریع بهبودی می شود.

(۲) سوءجذب و کاهش وزن

(۳) کم آبی بدن.

(۴) ژیاوردیاز به خوبی با دارو درمان می شود و درمان معمولاً در منزل انجام می گیرد.

توصیه های درمانی:

(۱) در مورد بیمارانی که اسهال شدید دارند ممکن است بستری کردن ضرورت یابد تا مایعات از دست رفته جبران شوند.

(۲) پیشگیری بهترین درمان است.

(۳) وقتی که آب آشامیدنی مناسب در دسترس نیست. در مورد نوشیدن آب احتیاط به خرج دهید و نکات بهداشتی را رعایت کنید.

(۴) اگر دچار اسهال هستید یا با کسانی که اسهال دارند تماس دارید، بهداشت شخصی را رعایت کنید.

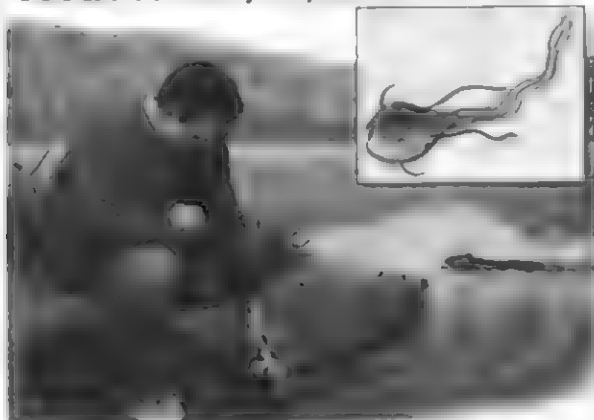
(۵) سرخود دارو مصرف نکنید زیرا ممکن است علایم را مخفی و

کار پزشک را دشوار کنند.

۶) در صورت مصرف الکل به هنگام درمان، دل پیچه و تهوع به وجود می آید، بنابراین الکل ننوشید.

۷) مایعات به مقدار کافی بنوشید (روزانه حداقل ۸ لیوان آب یا نوشیدنی های دیگر).

Giardiasis is caused by the protozoan *Giardia lamblia*



زونا (هرپس زوستر)

زونا عبارت است از یک عفونت ویروسی دستگاه عصبی مرکزی. ویروس زونا (همان ویروس آبله مرغان) در افرادی که سابقاً آبله مرغان نگرفته اند و غالباً در بیمارانی که نیازمند سرکوب دستگاه ایمنی با دارو

برای هر گونه بیماری هستند سرایت می کند. زونا می تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۵۰ سال شایع تر است.

علائم شایع:

- (۱) تاول های قرمز و دردناک که امکان دارد در هر جایی از بدن به وجود آیند. این تاول ها ۴ تا ۵ روز پس از آغاز علائم اولیه ظاهر می شوند.
- (۲) تاول ها معمولاً در روی یک نوار پهن پوست قرمز در امتداد مسیر رشته های عصبی حسی در یک ناحیه خاص پوست پدید می آیند.
- (۳) تاول ها را غالباً می توان در ناحیه قفسه سینه دید که البته تنها در یک طرف بدن گسترش می یابند.
- (۴) تب و لرز خفیف
- (۵) احساس کسالت
- (۶) تهوع، دل پیچه یا اسهال خفیف
- (۷) درد روی قفسه سینه، صورت، یا درد سوزشی در پوست شکم بر حسب ناحیه ای که گرفتار شده است.

علل بیماری:

زونا توسط همان ویروس آبله مرغان ایجاد می شود. این ویروس ممکن است سال ها در نخاع به حالت خفته باقی بماند تا زمانی که در اثر

یک عامل تحریکی دوباره بیدار شود. اما این بار دیگر بیماری آبله مرغان ایجاد نمی شود، بلکه زونا رخ می دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) استرس
- (۲) سن بالای ۵۰ سال
- (۳) بیماری هوجکین
- (۴) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.
- (۵) استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی یا ضدسرطان
- (۶) جراحی یا تاباندن اشعه به نخاع
- (۷) لوسمی یا لنفوم

پیشگیری:

- (۱) در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری به عمل آورد.
- (۲) واکسن های تحقیقاتی که برای پیشگیری از آبله مرغان در حال آزمایش هستند نتوانسته اند جلوی زونا را بگیرند. البته فرد با یک بار گرفتن زونا، تا آخر عمر در برابر آن ایمن خواهد بود، مگر در موارد نادر.

فرجام بیماری:

- (۱) تاول های پوستی در عرض ۱۴ تا ۲۱ روز پاک می شوند. البته درد ممکن است تا یک ماه دیگر یا بیشتر طول بکشد.

(۲) با یک بار گرفتن زونا، معمولاً فرد در برابر آن ایمنی پیدا می کند، اما تعداد کمی از افراد بوده اند که بیش از یک حمله زونا داشته اند.

(۳) زخم قرنيه

(۴) عفونت باکتریایی ثانویه در تاول های زونا

(۵) دستگاه عصبی مرکزی

(۶) درد مزمن، خصوصاً در سالمندان، که تا ماه ها یا سال ها در مسیر

رشته های حسی محل قبلی وجود تاول ها باقی می ماند.

توصیه های درمانی:

(۱) به هنگام حمام، تاول ها را به ملایمت بشوید.

(۲) روی تاول ها و زخم ها باند نبندید.

(۳) در وان آبی بخوابید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر

اضافه شده باشد. سایر روش های کاهش درد نیز مطرح هستند، اما تأثیر

هیچ کدام به طور قطعی اثبات نشده است. این روش ها عبارتند از تحریک

یا مالش متناوب، استفاده از جریان الکتریکی در پوست، گرما، اسپری

سرد، و قطع رشته های عصبی یا جراحی.

(۴) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد.

(۵) از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید.

(۶) رژیم خاصی توصیه نمی شود. ولی رژیم باید مقوی باشد و در

صورت توصیه، مکمل ویتامینی نیز باید دریافت شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱۴):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق تمشک یا عرق شاهتره و یا عرق کاسی میل کنید. به منظور اثربخشی بهتر می توانید هر سه عرق را با هم مخلوط نموده و قبل از هر غذا یک استکان میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز در دو وعده یک قاشق غذاخوری از تخم خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۴):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط

کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

زرد زخم

زرد زخم عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری و شایع پوست که لایه های سطحی پوست را متأثر می سازد. این عفونت معمولاً در پوست صورت، بازوها و پاها به وجود می آید. زرد زخم می تواند در تمام سنین رخ دهد، اما در شیرخواران و کودکان شایع تر است.

علائم شایع:

یک بنور پوستی قرمز رنگ همراه با تاول های کوچک متعدد. بعضی از تاول ها حاوی چرک هستند و وقتی می ترکند، کروت های زرد رنگی بر جای می مانند. تاول ها بیمار را اذیت نمی کنند، اما ممکن است خارش داشته باشند و یا گاهی تب خفیف داشته باشند.

علل بیماری:

باکتری های استافیلوکوکی یا استرپتوکوکی (یا ترکیبی از این دو) که در لایه های سطحی پوست رشد می کنند و باعث عفونت می شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) تغذیه نامناسب
- (۲) آب و هوای گرم و مرطوب
- (۳) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

(۴) بهداشت نامناسب

(۵) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

(۶) حساس بودن پوست به نور خورشید و مواد آزاردهنده و

تحریک کننده پوست مثل صابون ها و مواد آرایشی

پیشگیری:

(۱) روزانه با صابون و آب حمام بگیرید.

(۲) ناخن ها را کوتاه نگاه دارید. تاول ها را نخارانید.

(۳) تیغ ریش تراش خود را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

(۴) اگر بیماری در خانواده شایع شده است، تمام اعضا را وادار کنید که از صابون ضدباکتری استفاده کنند.

(۵) هر کدام از اعضای خانواده باید از حوله جداگانه استفاده کنند، یا به جای این کار می توان موقتاً از حوله کاغذی یک بار مصرف استفاده نمود.

فرجام بیماری:

(۱) با درمان در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می شود.

(۲) نفوذ عفونت به لایه های عمقی تر پوست (اکتیما یا سلولیت). این

امر ممکن است باعث بر جای ماندن جای عفونت شود. درمان این حالت نیز مشابه زرد زخم است.

(۳) گلو مریلوفنریت حاد (یک نوع بیماری که فیلترهای ریز کلیه را درگیر می کند).

توصیه های درمانی:

(۱) ضایعات را با گاز و صابون ضد عفونی کننده به ملایمت مالش دهید.

(۲) جوش های چرکی را بترکانید.

(۳) تمام کروت ها را بردارید و تمام ضایعات را کاملاً پاک کنید و در معرض هوا قرار دهید.

(۴) اگر کروت ها چسبیده باشند، آنها را در آب گرم صابون دار خیس کنید و با ملایمت مالش دهید. سپس زخم ها را با گاز بپوشانید و گاز را به همان صورت درمان کنید حتی اگر مطمئن نیستید که زرد زخم باشند.

(۵) در صورت امکان، ملحفه ها، حوله ها، لباس ها و سایر چیزهایی که با زخم ها در تماس بوده اند را جداگانه بجوشانید.

(۶) آقایان باید دور زخم های صورت را بتراشند و به روی آنها کاری نداشته باشند.

(۷) از کرم ریش تراش ریرقطره شده استفاده کنید و هر روز تیغ ریش تراشی را عوض نمایید.

(۸) از فرچه برای تراشیدن ریش استفاده نکنید زیرا ممکن است

محلی برای رشد میکروب ها باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

موضع زخم ها را با آبی که مقداری گوگرد فارسی را در آن حل نموده اید شستشو دهید.

نسخه ۲):

هر روز در دو نوبت یک قاشق غذاخوری خاکشیر را در دو لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط یک لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
 - تخم رازیانه ۵۰ گرم
 - مرزنجوش ۳۰ گرم
 - کاکوتی ۳۰ گرم
 - گل خطمی ۵۰ گرم
 - گل پنیر ک ۴۰ گرم
- نسخه ۴):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداز پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

زگیل های مقاربتی

زگیل های مقاربتی یا زگیل های تناسلی و یا زگیل های مرطوب) عبارت است از زگیل های ناحیه تناسلی (شامل مجرای ادرار، آلت تناسلی و مقعد). این زگیل ها از سایر زگیل ها مسری تر هستند. برخی از انواع ویروس ها که باعث ایجاد زگیل های مقاربتی می شوند، با بدخیمی های تناسلی نیز همراه هستند. آنها نوجوانان و بزرگسالان فعال از نظر جنسی را از هر دو جنس مبتلا می کنند.

علائم شایع:

زگیل های مقاربتی دارای مشخصات زیر هستند:

۱) در سطوح مرطوب به ویژه آلت تناسلی، دهانه مهبل و دهانه مقعد ظاهر می شوند.

۲) دارای برآمدگی نازک، قابل انعطاف و توپر پوست هستند که به صورت ساقه ای یا خوشه ای رشد می کنند.

۳) هر زگیل ۱ تا ۲ میلی متر قطر دارد ولی خوشه ها ممکن است کاملاً بزرگ باشند. زگیل ها باعث آزار یا خارش نمی شوند.

علل بیماری:

زگیل های مقاربتی توسط زیرگروهی از همان ویروسی ایجاد می شود که سایر زگیل ها را ایجاد می کند (پاپیلوما ویروس انسانی) ولی

م سری تر هستند. به راحتی روی پوست فرد دچار عفونت گسترش می یابد و به آسانی به سایر افراد منتقل می شود. معمولاً از طریق جنسی انتقال می یابند که غالباً نتیجه بهداشت نامناسب است. دوره کمون آنها ۱ تا ۶ ماه است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) تغذیه نامناسب
- (۲) سایر بیماری های مقاربتی
- (۳) بی بندوباری جنسی
- (۴) شرایط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
- (۵) بهداشت نامناسب
- (۶) عدم استفاده از کاندوم
- (۷) در کودکان ممکن است نشانه سوء استفاده جنسی باشند.

پیشگیری:

(۱) برای جلوگیری از گسترش زگیل به سایر بخش های بدن یا به افراد دیگر زگیل ها را نخرانید.

(۲) تا بهبودی کامل زگیل ها از فعالیت جنسی پرهیزید.

(۳) در حین مقاربت جنسی از کاندوم های لاستیکی استفاده کنید.

فرجام بیماری:

(۱) این زگیل های کوچک معمولاً علامتی ایجاد نمی کنند.

- (۲) در صورت عدم درمان احتمالاً سرانجام از بین خواهند رفت.
البته از آنجا که ممکن است ویروس با بدخیمی تناسلی همراه باشد، در پی درمان طبی باشید.
- (۳) عود شایع است.
- (۴) اختلالات گردن رحم زنان از جمله سرطان
- (۵) انسداد ادراری در مردان

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج وعده مقداری شیر برگ انجیر تهیه نموده و آن را بر روی موضع بمالید.

نسخه ۲):

هر شب قبل از خواب اندکی روغن زگیل را بر روی پنبه مالیده و بر موضع زگیل قرار دهید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه

نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - پونه وحشی ۵۰ گرم | - پونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پیر ک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |
- نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

دیفتری

دیفتری عبارت است از یک عفونت تنفسی حاد و بسیار مسری. این بیماری، گلو، پوست، قلب و دستگاه عصبی مرکزی را متأثر می کند. دوره کمون بیماری ۲ تا ۵ روز است (مدت زمانی که از زمان ورود میکرب به بدن تا بروز علائم طول می کشد).

علائم شایع:

- (۱) گلودرد
- (۲) تب خفیف
- (۳) تورم گره های لنفاوی گردن
- (۴) انسداد راه هوایی و مشکل در تنفس
- (۵) شوک (پایین افتادن فشارخون، تند شدن ضربان قلب، رنگ پریدگی، پوست سرد، تعریق و قیافه مضطرب)

علل بیماری:

یک باکتری به نام کورینه باکتریوم دیفتری گلو و گاهی پوست را آلوده و عفونی می کند. این باکتری سمی تولید می کند که به قلب، دستگاه عصبی مرکزی و سایر اعضای بدن نیز پخش می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) بزرگسالان بالای ۶۰ سال، کودکان زیر ۵ سال
- (۲) تغذیه نامناسب
- (۳) شیوع این بیماری در جامعه
- (۴) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی
- (۵) به روز نبودن واکسیناسیون
- (۶) وابستگی به الککل

پیشگیری:

- (۱) واکسیناسیون دیفتری
- (۲) بهبود تغذیه و شرایط زندگی
- (۳) در صورت برخورد با هر مورد دیفتری، مسأله را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی اطلاع دهید. هر کسی که با بیمار تماس داشته است باید معاینه و درمان شود.

فروجام بیماری:

- (۱) در صورت اتخاذ فوری درمان، معمولاً در عرض یک هفته خوب می شود. البته بهبود کامل به آهستگی و عرض چند هفته صورت می گیرد.
- (۲) تأخیر در درمان ممکن است موجب مرگ یا بیماری قلبی درازمدت شود.

(۳) خفگی

۴) التهاب و نارسائی قلبی

۵) التهاب رشته های عصبی

۶) اشتباه گرفتن این بیماری با یک عفونت کم خطر، که در نتیجه درمان به تأخیر می افتد و عواقب خطرناکی به دنبال خواهد داشت.

توصیه های درمانی:

- ۱) بستری کردن و جداسازی بیمار تا زمان بهبودی کامل لازم است.
- ۲) از تماس بین افراد مستعد بیماری (کسانی که واکسن نزده اند، خردسالان، و افراد مسن) و بیمار جداً باید جلوگیری شود.
- ۳) ممکن است لازم باشد بیمار تحت تهویه مکانیکی قرار گیرد.
- ۴) تمام ترشحات (بینی و دهان) و مواد دفعی (ادرار و مدفوع) را به طرز قابل قبولی دفع کنید.
- ۵) از مرکز بهداشت محل خود راهنمایی بخواهید.
- ۶) استراحت در رختخواب (تا ۳ هفته یا زمان بهبودی کامل) باید انجام شود، خصوصاً اگر قلب درگیر شده باشد.
- ۷) مایعات و غذاهای نرم برحسب تحمل باید مصرف شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق مخلصه ۱ لیتر - عرق کرفس ۱ لیتر

- عرق سطیرون ۲ لیتر - عرق پونه ۲ لیتر

- عرق پولک ۲ لیتر - عرق رازیانه ۱ لیتر

- عرق آویشن ۱ لیتر - عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتنی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

سلولیت

سلولیت عبارت است از یک عفونت غیرمسمری در بافت همبند زیر پوست. این عفونت می تواند در هر کجا از پوست بدن رخ دهد، اما عمدتاً روی صورت یا قسمتی پایینی پاها به وجود می آید. اریزیپلاس (erysipelas) عبارت است از یک سلولیت شدید در صورت.

علائم شایع: بروز تورم، قرمزی، و دردناک بودن ناحیه به هنگام لمس. محدوده سلولیت در ابتدا ۵ تا ۲۰ سانتیمتر قطر دارد و در ۲۴ ساعت

اول سریعاً بزرگ می شود. امکان دارد یک خط باریک قرمز از ناحیه سلولیت در جهت قلب کشیده شده باشد. سلولیت به کورک تبدیل نمی شود. تب، که گاهی با لرز و تعریق همراه است. احساس کسالت عمومی، گاهی متورم شدن گره های لنفاوی نزدیک ناحیه سلولیت.

علل بیماری:

عفونت ناشی از باکتری های استافیلوکوک یا استرپتوکوک.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی یا کورتیزونی
- (۲) هر گونه آسیبی که به پوست یا یک ضایعه پوستی زمینه ای صدمه برساند.
- (۳) سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها
- (۴) مصرف تزریقی موادمخدر
- (۵) سوختگی زخم حاصل از عمل جراحی
- (۶) دیابت شیرین
- (۷) بیماری مزمن، مثل دیابت شیرین، یا بروز یک عفونت اخیر که موجب کاهش مقاومت شده باشد.

پیشگیری:

- (۱) از وارد آمدن صدمه به پوست اجتناب کنید.

- (۲) اگر فعالیت های کاری یا ورزشی سنگین و پریر خورد دارید، از لباس ها و وسایل محافظتی مخصوص استفاده کنید.
- (۳) پوست خود را تمیز نگاه دارید.
- (۴) در صورتی که ضایعه ای در پوست دارید، از شنا کردن خودداری کنید.

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان، در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می شود، مگر این که بیمار دچار یک بیماری مزمن باشد یا داروهای سرکوب کننده ایمنی دریافت کند. در این صورت، سلولیت ممکن است به مسمومیت خون بیانجامد و زندگی بیمار در معرض خطر قرار بگیرد.
- (۲) مسمومیت خون، در صورتی که باکتری ها وارد جریان خون شوند.
- (۳) عفونت مغز یا مننژیت، در صورتی که سلولیت در ناحیه مرکزی صورت رخ دهد.
- (۴) عفونت عضله و بافت مجاور در زیر ناحیه سلولیت.


توصیه های درمانی:

- (۱) برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده نمایید.

(۲) در صورتی که مایعات بیش از حد از راه پوست دفع شوند، ممکن است لازم شود بیمار برای دریافت مایعات کافی در بیمارستان بستری شود.

(۳) بالا نگاه داشتن و کم کردن تحریک ناحیه مبتلا می تواند به کاهش تورم کمک کند.

(۴) تا زمانی که تب فروکش کند و سایر علائم شروع به بهبود کنند، در رختخواب استراحت کنید. به محض بهبود علائم، فعالیت های عادی خود را از گیرید.



Cellulitis
on the arm

درمان طبیعی

نسخه (۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را حرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب حوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه وحشی ۵۰ گرم	- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم	- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم	- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم	- گل بابونه ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم	- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم	- مرزنجوش ۳۰ گرم
- گل پنیرک ۴۰ گرم	- گل خطمی ۵۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق پونه ۲ لیتر	- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر	- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر	- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر	- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر	- عرق پنیرک ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را

خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

سرمازدگی

سرمازدگی عبارت است از آسیب موقتی یا دائمی بافت در اثر قرار گرفتن در معرض دماهای زیر نقطه انجماد. در این حالت، معمولاً دست‌ها و پاها (خصوصاً انگشتان دست و پا) و صورت (خصوصاً بینی و گوش‌ها) درگیر می‌شوند.

علائم شایع:

به هنگام قرار گرفتن در معرض سرما: کمرختی، سفتی و رنگ پریدگی تدریجی

در نواحی درگیر به هنگام گرم شدن مجدد: درد و احساس سوزن
سوزن شدن یا سوزش (گاهی شدید) در نواحی درگیر، همراه با تغییر
رنگ از سفید به قرمز و سپس بنفش. ناول زدن در موارد شدید.

علل بیماری:

تشکیل بلورهای یخ در پوست و رگ های خونی، که منجر به آسیب
یا مرگ بافت، بسته به میزان سرما و مدت قرار گرفتن در معرض
آن دارد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت شیرین
- (۲) بیماری های رگ های خونی مثل پدیده رینود
- (۳) بیماری رشته های عصبی محیطی (مثلاً در دست یا پا)
- (۴) سیگار کشیدن
- (۵) سوء مصرف الکل یا مواد
- (۶) وزش باد که باعث تأثیر بیشتر سرما می شود
- (۷) سن بالا

پیشگیری:

۱) پیش بینی لازم برای تغییرات ناگهانی دمای هوا را داشته باشید و همراه خود ژاکت، دستکش، جوراب مناسب، کلاه، و روسری گرم ببرید.

۲) پیش از قرار گرفتن در معرض سرما از نوشیدن الکل خودداری کنید. وقتی که در معرض سرمای زیاد قرار گرفته اید مرتباً دست ها و پاهاى خود را تکان دهید.

فرجام بیماری:

۱) در موارد خفیف انتظار می رود با درمان بهبودی کامل حاصل شود.

۲) در موارد شدید سرمازدگی معمولاً لازم می شود ناحیه درگیر قطع شود.

۳) قطع بافت های مرده یا عفونی شده، خصوصاً انگشتان دست یا پا، بینی یا گوش ها، به دنبال قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سرمای شدید.

۴) ایست قلبی، در صورتی که سرمازدگی با کاهش دمای کل بدن همراه شده باشد.

درمان

- (۱) وقتی که به پناهنگاه رسیدید، لباس ها را از نواحی سرمازده در آورید.
- (۲) هرگز بافت های آسیب دیده را ماساژ ندهید.
- (۳) نواحی سرمازده را در آب گرم (حدود ۳۷/۸ درجه سانتیگراد) بگذارید.
- (۴) در صورت مهیا بودن، از دماسنج برای تنظیم درجه حرارت آب استفاده کنید. توجه داشته باشید که بالاتر بودن دمای آب ممکن است آسیب را بیشتر کند.
- (۵) در صورت در دسترس بودن مایعات داغ با شکر زیاد بنوشید.
- (۶) سیگار نکشید.
- (۷) پس از گرم کردن نواحی سرمازده آنها را باند پارچه ای نرم بپوشانید.
- (۸) تا زمانی که کمک پزشکی نرسیده است از اندام سرمازده استفاده نکنید (اگر پاها در گیر شده اند، راه نروید).
- (۹) در صورتی که کسی همراه شما است تعاس پوست به پوست را با وی حفظ کنید.

- (۱۰) گاهی بستری شدن در بیمارستان
- (۱۱) گرم کردن نواحی سرمازده با احتیاط؛ درجه حرارت آب باید مدام کنترل شود.
- (۱۲) گاهی جراحی برای برداشتن یا قطع بافت هایی که آسیب دائمی دیده اند (بافت های فنقاریایی)
- (۱۳) پس از رو به بهبود گذاشتن سرمازدگی به حد کافی، امکان داد نیار به فیزیوتراپی وجود داشته باشد.
- (۱۴) هر آنچه بیمار می تواند مصرف نماید. البته بهتر است در ابتدا مایعات گرم داده شود.

در صورت بروز شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- (۱) افزایش درد، تورم، قرمزی، یا ترشحات ناحیه سرمازده
- (۲) تب، دردهای عضلانی، منگی یا احساس کسالت
- (۳) اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید.
- (۴) داروهای مورد استفاده در درمان اگر عوارض جانبی به همراه داشته باشد.



Frostbite of fingers

سرماخوردگی

سرماخوردگی عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری در مجاری تنفسی فوقانی، از جمله بینی، گلو، سینوس ها، گوش ها، لوله هایبی که حلق را از داخل به گوش ها متصل می کنند (شیپور استاش)، نای، حنجره، و لوله های نایژه ای.

علائیم شایع:

- (۱) بی اشتهایی
- (۲) اشک ریزش
- (۳) خستگی
- (۴) تب خفیف
- (۵) خسونت صدا
- (۶) گلودرد
- (۷) سرفه ای که خلط دار نیست یا خلط کمی دارد.
- (۸) آبریزش یا گرفتگی بینی. آبریزش در ابتدا بی رنگ است اما بعد شدت می یابد و به رنگ زرد در می آید.

علل بیماری:

هر کدام از دست کم صد ویروسی که می تواند باعث سرماخوردگی شوند. ذرات ویروسی از راه هوا یا تماس با فرد بیمار، به خصوص دست دادن، انتقال می یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱) فصل زمستان (سرماخوردگی در هوای سرد شایع تر است).
- ۲) کودکانی که به مدرسه یا مهد کودک می روند.
- ۳) سرماخوردگی در یکی از اعضای خانواده
- ۴) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
- ۵) بروز عفونت می تواند توسط استرس، خستگی، یا آلرژی تسهیل شود.

پیشگیری:

- ۱) برای جلوگیری از انتقال سرماخوردگی به دیگران، از تماس بی مورد با دیگران به هنگام مرحله مسری بیماری (۴-۲ روز اول) خودداری کنید.
- ۲) دستان خود را مرتب بشویید، به خصوص پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به مواد غذایی.
- ۳) در صورت امکان، از بودن در مکان های شلوغ، خصوصاً در زمستان، خودداری کنید.

(۴) داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل که حاوی مرکبات و سایر منابع ویتامین - ث به میزان زیاد باشد.

فرجام بیماری:

(۱) بهبود خود به خودی در عرض ۷ تا ۱۴ روز

(۲) عفونت باکتریایی در گوش، گلو، سینوس، یا ریه ها

توصیه های درمانی:

(۱) برای تخفیف گرفتگی بینی، از آب نمک (نصف قاشق

چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم) استفاده کنید، به

این صورت که ۲ تا ۳ قطره از این محلول آب نمک را در

هر سوراخ بینی بچکانید.

(۲) از دستگاه بخور برای افزایش رطوبت هوا استفاده کنید.

دستگاه بخور باید هر روز تمیز شود.

(۳) در مورد کودکی که هنوز نمی تواند فین کند، از یک

دستگاه مکش ترشحات مخصوص شیرخواران استفاده

کنید.

(۴) اگر ترشحات مخاطی ضخیم و چسبناک باشد، آن را با ۲ تا

۳ قطره آب نمک رقیق و نرم کنید.

(۵) در سوراخ بینی کودکان از وسایلی مثل گوش پاک کن

استفاده نکنید. در عرض، ترشحات را در بیرون از سوراخ

بینی توسط یک دستمال کعدی یا پنبه پاک کنید. دستمال را در اطراف سوراخ بینی بچرخانید و ترشحات را از داخل بینی خارج کنید.

(۶) هیچ دارویی، از جمله آنتی بیوتیک ها، نمی تواند سرماخوردگی را معالجه کند. البته برای تخفیف علائم می توان از داروهایی ضد گرفتگی بینی، قطره یا افشانه (اسپری) بینی، دروهای ضد سرفه و صاف کننده های گلو استفاده کرد.

(۷) می توان با مصرف خوراکی های حاوی ویتامین ث دوره بیماری کوتاه شود.

(۸) استراحت در رختخواب ضروری نیست، اما باید از فعالیت شدید پرهیز کرد. اصولاً بهتر است استراحت بیشتری داشته باشید.

(۹) رژیم غذایی عادی نیاز است. البته مایعات باید بیشتر مصرف شود، مثل آب، آب میوه، چای، و نوشیدنی های گازدار.

Each symptom
of a cold can
be treated
separately



درمان طبیعی

نسخه ۱۲ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز در سه وعده یک لیوان میل کنید:

- عرق پونه ۰/۵ لیتر
- عرق پولاک ۰/۵ لیتر
- عرق آویشن ۳۰۰ سی سی
- عرق تمشک ۱۰۰ سی سی
- عرق خطمی ۰/۵ لیتر
- عرق ریحان ۱۵۰ سی سی
- عرق شیرین بیان ۲۰۰ سی سی
- عرق کرفس ۰/۵ لیتر
- عرق گاوزبان ۰/۵ لیتر
- عرق نعناع ۱۰۰ سی سی
- عرق سیر ۰/۵ لیتر
- عرق رازیانه ۳۰۰ سی سی

نسخه ۱۲ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده سپس همه ی آنها را کوبیده و هر روز ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک قوری چینی ریختی و حدود ۴ لیوان آب جوش به آن افزوده و

اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به

تدریج میل کنید:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۱۵ گرم |
| - گل بابونه ۳۰ گرم | - گل گاوزبان ۱۵ گرم |
| - گل ختمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۲۵ گرم |
| - پونه ۵۰ گرم | - آویشن شیرازی ۱۰ گرم |
| - گزنه ی سفید ۲۰ گرم | - رازیانه ۵۰ گرم |

نسخه نعناع

ابتدا به مقدار ۲۰۰ گرم نعناع خشک را تهیه نموده و آن را خرد کنید. سپس روزانه در سه وعده یک قاشق غذاخوری از نعناع را در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید، دم بکشد. بعد آن را صاف نموده و میل کنید.

نسخه آبلیمو

هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از آبلیمو را در یک لیوان آب ریخته و به مقدار یک قاشق غذاخوری به آن شکر بیافزایید و آن را مخلوط کنید و سپس میل کنید.

نسخه فندق

هر روز ۵۰ گرم پوست و برگ فندق را در ۴ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و اندکی نبات یا شکر به آن اضافه نمایید. سپس می توانید آن را به تدریج میل کنید.

نسخه گاوزبان

هر روز ۱۰ گرم گل گاوزبان را با ۱۵ گرم سنبل الطیب و یک عدد لیمو عمانی مخلوط نموده و در داخل قوری پر از آب جوش بریزید و آن را اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

نسخه سوسن بر

برای این تهیه ابتدا ۵۰ گرم برگ سوسنبر تهیه نموده و آن را در یک قوری چینی بریزید و به مقدار ۳ لیوان آب جوش به آن افزوده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و در هر وعده غذایی یک لیوان میل کنید.

نسخه خارخاسک

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را با هم مخلوط کرده و هر روز ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به قوری اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- خارخاسک ۵۰ گرم
- کاسنی ۲۵ گرم
- ناخنک ۲۵ گرم
- بادرنجبویه ۲۵ گرم
- گل نیلوفر ۱۵ گرم
- پنیرک ۲۰ گرم

نسخه پونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پولک

ابتدا ۱۰۰ گرم پولک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه خطمی

ابتدا ۱۰۰ گرم گل خطمی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه آویشن شیرازی

ابتدا ۵۰ گرم آویشن شیرازی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب

جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پنیرک

ابتدا ۱۰۰ گرم پنیرک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پونه کوهی

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه کوهی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه رازیانه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بومادران

ابتدا ۱۰۰ گرم بومادران تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بابونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن

بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

سل

سل عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری حاد یا مزمن که به طور اولیه ریه ها را درگیر می کند ولی ممکن است به سایر اعضا گسترش یابد. سل دوران کودکی معمولاً محدود به قسمت میانی ریه ها است ولی ممکن است گسترش یافته، منتشر ایجاد کند.

سل در بزرگسالان معمولاً کلیه و ریه ها را درگیر می کند. سل زمانی تحت کنترل بود ولی عمدتاً به خاطر ایدز، فقر و سوء مصرف الکل و سایر داروها مجدداً ظهور کرده است.

علائم شایع:

- (۱) بدون علامت (غالباً)
- (۲) علائم شبیه آنفلوآنزا
- (۳) تب اندک
- (۴) کاهش وزن
- (۵) خستگی مزمن
- (۶) تعریق شدید به ویژه در شب

(۷) درد قفسه سینه

(۸) تنگی نفس

(۹) ادرار قرمز یا کدر (گاهی)

(۱۰) سرفه خلطدار که به طور پیشرونده ای خونی، زرد، غلیظ یا

خاکستری گردد.

علل بیماری:

عفونت در اثر میکروب مایکوباکتریوم توبرکولوزیس.

این میکروب در هوا از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. گاوها نیز

مستعد هستند و می توانند سل را از طریق شیر غیرپاستوریزه منتقل کنند.

سایر انواع مایکوباکتریوم نیز در حال شایعتر شدن هستند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) افراد بالای ۲۰ سال

(۲) نوزادان و شیرخواران

(۳) بیماری مزمنی که مقاومت را کاهش داده باشد.

(۴) شرایط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

(۵) سوء مصرف الکل و دارو

(۶) ایدز

(۷) افراد بی خانمان

۸) استفاده از کورتیزون یا داروهای سرکوبگر ایمنی. این داروها ممکن است سل غیرفعال را مجدداً فعال کنند.

پیشگیری:

۱) واکسیناسیون. این کار ممکن است از عفونت پیشگیری کند یا شدت و مدت عفونت را کاهش دهد.

۲) مقامات بهداشتی واکسیناسیون و درمان پیشگیرانه را برای گروه های زیر پیشنهاد می کنند:

الف) افرادی که واکنش های مثبت به آزمون های سل دارند ولی علایم بیماری را نشان نمی دهند به ویژه کودکان زیر ۵ سال.

ب) کودکان دارای واکنش های منفی به آزمون های سل در مناطقی که ۲۰٪ یا بیش از ۲۰٪ از همکلاسی ها واکنش های مثبت دارند.

ت) افراد سفرکننده به کشورهایی که سل در آنها شایع است.

ث) افرادی که باید به مدتی طولانی داروهای سرکوبگر ایمنی یا کورتیزونی مصرف کنند.

ج) پس از گاسترکتومی (برداشتن معده) در بیمارانی که رادیوگرافی شواهد سل غیرفعال را نشان می دهد.

ح) افراد مبتلا به اسکولیوز

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان قابل علاج است. بدون درمان می تواند کشنده باشد. البته گونه های عودکننده، به آنتی بیوتیک های معمول مقاوم هستند.

(۲) آبسه ریه

(۳) برونشکتازی

(۴) بیماری انسدادی مزمن ریه

(۵) نارسایی تنفسی

(۶) گسترش عفونت به مغز، استخوان، ستون فقرات و کلیه ها

توصیه های درمانی:

- (۱) داروهای ضد سل معمولاً به مدت ۹ تا ۱۲ ماه مصرف می شوند. همزمان چند نوع داده می شود تا از مقاومت باکتریایی به داروها پیشگیری گردد. سعی کنید داروهایتان را به موقع مصرف کنید. سل به طور فزاینده ای نسبت به آنتی بیوتیک های رایج مقاوم شده است.

- (۲) استراحت در بستر تا زمانی که علائم محو شوند و آزمون ها از بین رفتن میکروب های سل را نشان دهند. ممکن است لازم باشد به مدت ۶ ماه فعالیت های خود را محدود کنید.

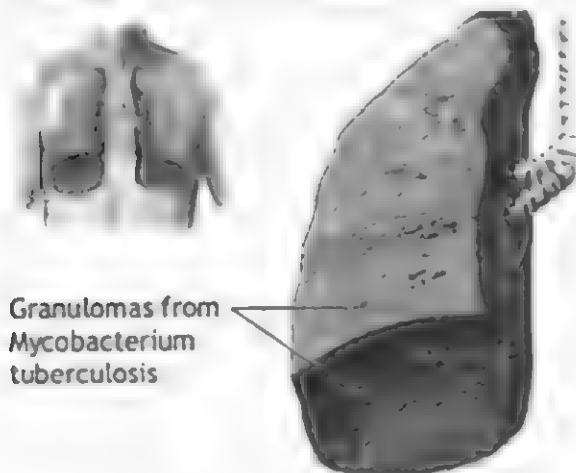
در صورت بروز شرایط زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

(۱) اگر خود یا یکی از اعضای خانواده تان علائم سل را داشته باشید.

(۲) اگر علی رغم درمان، علائم پایدار بماند یا بدتر شود.

(۳) اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.

(۴) داروهای مورد استفاده در درمان عوارض حاسی ایجاد کنند.



Granulomas from
Mycobacterium
tuberculosis

درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |
| - گزنه کبیر ۵۰ گرم | - گزنه سفید ۵۰ گرم |
| - چوغان ۵۰ گرم | - سفیدیون ۵۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |

- عرق آویشن ۱ لیتر
 - عرق بومادران ۱ لیتر
 - عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

عفونت سالمونلا

عفونت سالمونلا عفونت عمومی بدن در اثر میکروبی از خانواده سالمونلا. این باکتری معمولاً لوله گوارش و دستگاه لنفاوی را درگیر می سازد. عفونت نسبتاً خفیف سالمونلا ممکن است با گاستروانتریت ساده اشتباه گرفته شود. عفونت های سالمونلا بیشتر افراد بالای ۷۰ یا زیر ۲۰ سال را مبتلا می سازند (بیشترین شیوع در شیرخواران زیر یک سال).

علائم شایع:

(۱) سردرد

(۲) وجود خون در مدفوع (گاهی)

(۳) استفراغ (گاهی)؛ تب

(۴) اسهال، اغلب همراه با انقباضات شکمی، در موارد خفیف،

اسهال ممکن است تنها در حد ۲ تا ۳ بار دفع مدفوع شل باشد، ولی در

موارد شدید ممکن است اسهال به صورت بیرون روی هر ۱۵-۱۰ دقیقه

وجود داشته باشد.

علل بیماری:

عفونت با باکتری سالمونلا پس از خوردن غذاهایی نظیر گوشت، مرغ، شیر تازه یا تخم مرغ خام یا آشامیدن آب آلوده به باکتری. باکتری سالمونلا در شرایط انجماد مواد غذایی نیز زنده می ماند ولی پختن کامل آن را از بین می برد. همه گیری های عفونت سالمونلا معمولاً هنگامی اتفاق می افتد که افراد زیادی از یک غذای آلوده مشترک مثلاً در طی سفرهای تفریحی، اجتماعات مردمی یا رستوران ها استفاده می کنند. این عفونت می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) بیماری گوارشی اخیر
- (۲) زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیر بهداشتی
- (۳) سن خردسالی و سنین بالا
- (۴) ضعف دستگاه ایمنی در اثر بیماری ها یا داروها
- (۵) کم خونی یا بدخیمی

پیشگیری:

- (۱) پختن، دستکاری، ذخیره و نگه داشتن در یخچال در مورد گوشت، مرغ، تخم مرغ و غیره باید به طور مطلوبی انجام گیرد.

- (۲) از حیوانات دارای عفونت احتمالی دوری کنید.

- (۳) تنها از شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- (۴) پس از هر بار رفتن به توالت و قبل از دستکاری مواد غذایی دست ها را بشوید.
- (۵) فرد مبتلا به این عفونت را از سایر افراد خانواده جدا نگه دارید.
- (۶) در مورد مصرف آنتی بیوتیک جهت پیشگیری، قبل از مسافرت به مناطق محروم از آب و مواد غذایی بهداشتی، با پزشک مشورت نمایید.

فرجام بیماری:

- (۱) اکثر عفونت های سالمونلا خفیف بوده و با درمان در عرض ۴۸-۲۴ ساعت بهبود می یابد.
- (۲) بیماران مبتلا به عفونت شدید ممکن است نیازمند بستری و جداسازی از دیگران در بیمارستان باشند. این عفونت ممکن است ۲ تا ۳ هفته به طول انجامد.
- (۳) کم آبی بدن در اثر اسهال و استفراغ شدید. کم آبی شدید می تواند کشنده باشد به خصوص در شیرخواران و افراد بالای ۶۰ سال
- (۴) عفونت سایر اعضا، نظیر کلیه ها، کیسه صفرا، طحال و ریه ها ناشی از انتشار باکتری سالمونلا از طریق جریان خون.

توصیه های درمانی:

- (۱) در صورت امکان فرد بیمار را از سایرین جدا نگه دارید.
- (۲) از یک بالشک گرم کننده یا کیسه آب داغ برای کاهش دردهای شکمی استفاده کنید.
- (۳) اگر اسهال شدید باشد ممکن است لازم باشد تا از یک توالت کنار بستر استفاده نمایید.
- (۴) حداقل تا ۳ روز پس از برطرف شدن اسهال، تب و سایر علائم در بستر استراحت نمایید و جز برای رفتن به توالت یا حمام بستر را ترک نکنید. پس از آن فعالیت های طبیعی را به تدریج از سر بگیرید.
- (۵) در مدتی که در بستر قرار دارید مرتباً پاهای خود را خم و راست کنید تا از ایجاد لخته در عروق پا جلوگیری شود.
- (۶) تا برطرف شدن اسهال، از محلول های او آراس استفاده کنید. پس از آن از یک رژیم غذایی سبک، و در عین حال پرا انرژی و متعادل، استفاده نمایید.
- (۷) مصرف مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی پس از بیماری طولانی مدت ممکن است سودمند باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر - عرق پونه ۲ لیتر

- عرق پولک ۲ لیتر - عرق رازیانه ۱ لیتر

- عرق آویشن ۱ لیتر - عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پتیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

عفونت حاد کلیه

عفونت حاد کلیه عفونت باکتریایی غیرمسمی کلیه ها (کلیه ها مسؤول دفع مواد زائد از جریان خون و تولید ادرار هستند). این بیماری می تواند هر دو جنس را مبتلا سازد ولی در همه سنین در خانم ها شایع تر است. عفونت های حاد کلیه در مردان در هر سنی ممکن است حاکی از

وجود یک بیماری زمینه ای جدی نظیر تومور، انسداد یا اختلالات پروستات باشد.

علائم شایع:

- (۱) تب و لرز تکان دهنده
- (۲) سوزش و تکرر ادرار
- (۳) دفع ادرار کدر یا خونی
- (۴) درد (بعضاً شدید) یک طرفه یا دو طرفه کمر
- (۵) درد شکم
- (۶) خستگی قابل ملاحظه توجه: کودکان خردسال و سالمندان ممکن است علائم معمول بیماری را نداشته باشند.

علل بیماری:

تهاجم باکتری (شایع تر از همه، اشرشیاکولی) به یک یا هر دو کلیه. این عفونت ممکن است از درگیری مثانه آغاز شود. شایعترین منابع عفونت باکتریایی عبارتند از: فعالیت جنسی شدید در زنان که باعث ورود باکتری ها به پیشابراه و مثانه می گردد. عفونت های نقاط دیگر بدن که از طریق جریان یا گره های لنفاوی به کلیه ها انتشار می یابند. مسدود شدن یا اختلال دستگاه ادراری در اثر سنگ، انسدادها، اختلال عملکرد مثانه ناشی از بیماری های عصبی، تومورها یا اختلالات مادرزادی. کاتترها، سوندها یا اقدامات جراحی مورد استفاده برای سایر بیماری های طبی.

استفاده از حمام کف به ویژه در دختران کم سن و سال.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت شیرین
- (۲) تومور یا عفونت مزمن مثانه
- (۳) عدم تخلیه مرتب ادرار
- (۴) حاملگی
- (۵) فلج ناشی از آسیب ها یا تومورهای طناب نخاعی

پیشگیری:

- (۱) هیچ اقدام پیشگیرانه خاصی در مورد مردان وجود ندارد.
- در مورد خانم ها
- (۲) پس از دفع مدفوع، شستشو از ناحیه مهبل به سمت مقعد (از جلو به عقب) باید صورت گیرد.
- (۳) اجتناب از مرطوب ماندن طولانی اطراف پیشابراه مانند آنچه در اثر استفاده از زیر پوش های نایلونی یا لباس های شنای خیس رخ می دهد.
- (۴) اجتناب از فعالیت جنسی که باعث تحریک یا آسیب پیشابراه یا مثانه می گردد.

- (۵) ادرار کردن در طی ۱۵ دقیقه پس از مقاربت
- (۶) خودداری از نگه داشتن ادرار
- (۷) ادرار کردن هر موقع که احساس فشار دفع ادرار وجود دارد.

فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان در طی ۱۰ تا ۱۴ روز قابل علاج است.
- (۲) برای اطمینان از علاج قطعی، مراجعه مجددی به پزشک خود پس از دریافت درمان داشته باشید.
- (۳) عفونت مزمن کلیه
- (۴) پرفشاری خون.

توصیه های درمانی:

- (۱) استراحت در بستر تا برطرف شدن تب و ناخوشی
- (۲) خودداری از مقاربت تا برطرف شدن تب و علائم ادراری
- (۳) روزانه حداقل ۲ لیتر مایعات بنوشید و جهت اسیدی شدن ادرار از آب آلبالوی ترش یا زغال اخته و ویتامین ث استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم	- کاکل ذرت ۵۰ گرم
- دم گیلان ۵۰ گرم	- علف ۷ بند ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق خارشتر ۱ لیتر	- عرق کاسنی
- عرق خارخاسک ۱ لیتر	- عرق نسترن ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

شب ادراری

شب ادراری عبارت است از ادرار کردن غیرارادی به هنگام خواب که بیش از یک بار در ماه در دختران بالای ۵ سال و در پسران بالای ۶ سال اتفاق بیافتد. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. در ۱۵٪ کودکان در ۵ سالگی، ۱۰٪ در ۶ سالگی، ۷٪ در ۸ سالگی، ۳٪ در ۱۲ سالگی و ۱٪ در ۱۸ سالگی شب ادراری دیده می شود.

علائم شایع:

شب ادراری (گاهی در روز). این مسأله تا ۶ سالگی اهمیت ندارد.

علل بیماری:

در اغلب موارد، علت شب ادراری ناشناخته است. موارد زیر شایع ترین علل یا پرطرفدارترین تئوری ها هستند:

(۱) وجود یک بیماری زمینه ساز، مثل دیابت یا عفونت مجاری

ادراری

(۲) کوچک یا ضعیف بودن مثانه، به طوری که نتواند میزان ادرار

تولیدی به هنگام خواب را در خود نگاه دارد.

۳) مشکلات روانی ناشی از استرس یا جداشدن از مادر

۴) عمیق بودن خواب کودک.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) دیابت

۲) عفونت مجاری ادراری

۳) اولین کودک خانواده

۴) سابقه خانوادگی شب ادراری (اگر یکی از والدین در بچگی

چنین مشکلاتی را داشته است، ۴۴٪ احتمال دارد کودک نیز

دچار این مشکل شود. اگر پدر و مادر هر دو در بچگی چنین

مشکلی را داشته‌اند، این احتمال ۷۷٪ است).

پیشگیری:

هیچ راه مؤثری برای پیشگیری وجود ندارد. به کودک خود محبت

کنید و از وی حمایت کنید. به وی نشان دهید که مشکل وی را درک می‌کنید.

فرجام بیماری:

۱) شب ادراری ممکن است تا چندین سال ادامه یابد. امکان دارد

آزمایشاتی جهت رد دیابت و عفونت مجاری ادراری انجام شوند. اگر

بیماری خاصی پیدا نشد و کودکان از هر جهت دیگر طبیعی بود، نگران

نباشید، زیرا شب ادراری وی نشانه‌دهنده یک تأخیر در نمو است که با

گذشت زمان برطرف می شود.

(۲) لطافات روانی و عاطفی که ممکن است تا سال ها شخصیت کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

(۳) عفونت مجاری ادراری.

توصیه های درمانی:

(۱) آماده سازی تخت و کودک: تشک تخت کودک را با یک

پوشش پلاستیکی ضخیم بپوشانید. به کودک لباس زیر و پیژامه ضخیم بپوشانید پوشاندن پوشک یا شلوارک های پلاستیکی را در ۴ سالگی متوقف کنید. آنها جلوی انگیزه کودک را برای خلاصی از شب ادراری می گیرند. یک جفت لباس زیر و پیژامه را در کنار تخت کودک بگذارید تا در صورت لزوم از آن استفاده کند.

(۲) کودک باید نوشیدن مایعات را حداقل ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب متوقف کند.

(۳) کودک را وادار کنید که قبل از رفتن به رختخواب به توالت برود.

(۴) کودک را پس از چند ساعت خواب برای رفتن به توالت بیدار کنید. اگر کودک به اندازه کافی بزرگ شده باشد، شاید خود بتواند زنگ ساعت را تنظیم کند تا وسط شب

بلند شود و به توالی برود.

- (۵) اگر کودک خود را خیس نکرد، به وی پاداش دهید. از او تعریف کنید، او را بغل کنید، و موفقیت او را به کسانی که برای وی اهمیت دارند، مثلاً برادران و خواهران، بگویید.
- (۶) در صورت وقوع شب ادراری، با کودک خود به عطف و رفتار کنید. هیچگاه وی را سرزنش یا جریمه نکنید. این کار ممکن است وی را دلسرد کند یا باعث بروز مشکلات عاطفی شود.
- (۷) در صورت توصیه به استفاده از تمرینات مخصوص انقباض مثانه یا قطع جریان ادرار، یا وسایل مخصوص تغییر رفتار، طبق دستورالعمل های مربوطه عمل کنید.
- (۸) می توانید آذیرهای مخصوصی که با شب ادراری به صدا در می آیند را نیز امتحان کنید. گزارشات نشان می دهند که با استفاده از آنها، ۷۰٪ کودکان معالجه می شوند.
- (۹) کودک خود را تشویق کنید که در طی روز هر چقدر می تواند مایعات بنوشد. اما حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب، نوشیدن مایعات باید محدود یا متوقف شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری از میوه ی داغداغان را آسیاب نموده و در یک لیوان شیر حل نموده و به کودک بدهید.

نسخه ۲):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری نبات و ۲ قاشق غذاخوری عرق کاکوتی را در یک لیوان آب جوش حل و مخلوط نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری از میوه ی بلوط را آسیاب نموده و در یک لیوان شیر حل نموده و به کودک بدهید.

در کودکان بالای ۱۰ سال می توانید از نسخ زیر

استفاده کنید:

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۲۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

سینوزیت

سینوزیت التهاب سینوس های (حفره های پر از هوا) اطراف بینی است. سینوزیت معمولاً سینوس های اتموئید که بین دو چشم واقعند، و سینوس های آرواره بالا که در استخوان گونه قرار دارند را درگیر می سازد. میکروب های ایجاد کننده سینوزیت مسری هستند.

علائم شایع:

- ۱) احتقان بینی با ترشح سبز متمایل به زرد (و گاهی حاوی رگه های خونی)
- ۲) احساس فشار در داخل سر
- ۳) درد چشم ها
- ۴) سردرد که هنگام صبح یا هنگام خم شدن به جلو بدتر می شود.
- ۵) درد گونه ها که ممکن است شیه دندان درد باشد
- ۶) ترشح پشت بینی
- ۷) سرفه (گاهی) که معمولاً بدون خلط است.
- ۸) مختل شدن خواب (گاهی)
- ۹) تب (گاهی)
- ۱۰) انسداد کامل مجرای سینوس، انباشته شدن ترشحات در داخل

سینوس و درد پیشرونده

علل بیماری:

(۱) عفونت که معمولاً با یک سرماخوردگی یا سایر عفونت های مجاری تنفسی فوقانی شروع می شود. این عفونت ممکن است با تهاجم باکتریایی که به طور طبیعی در بینی یا گلو زندگی می کنند، عارضه دار گردد.

(۲) تحریک مجاری هوایی بینی در اثر آلرژی، استعمال دخانیات، عطسه شدید با دهان بسته، قرار گرفتن در معرض سرما، شنا کردن (به ویژه پریدن به داخل آب بدون گرفتن بینی) و خستگی.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) بیماری های تضعیف کننده دستگاه ایمنی
- (۲) استعمال دخانیات
- (۳) تماس با بیماران دیگر در مکان های عمومی
- (۴) ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری ها یا داروها
- (۵) شنا در آب های آلوده
- (۶) قرارگیری در معرض هوای سرد و مرطوب خارج از خانه و گرمای خشک داخل خانه

پیشگیری:

درمان فوری عفونت های تنفسی.

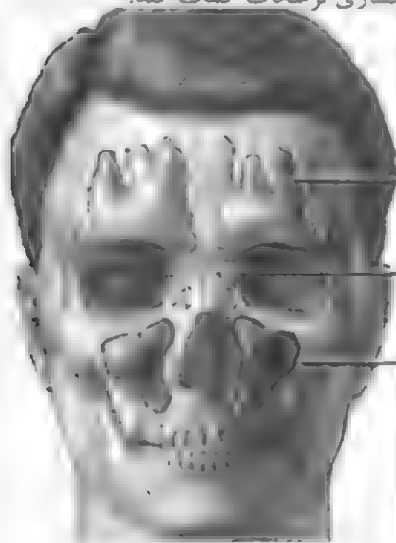
فرجام بیماری:

- (۱) معمولاً با درمان شدید قابل علاج است. عود آن شایع است.
- (۲) مننژیت یا آبسه مغزی (به ندرت)
- (۳) عفونت استخوان یا مغز استخوان (به ندرت).

توصیه های درمانی:

- (۱) برای رقیق شدن ترشحات و تخلیه آسانتر آنها از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد استفاده کنید. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.
- (۲) در مورد شیرخواران و کودکان خردسال که قادر به تخلیه بینی نیستند، از یک وسیله مکنده برای بیرون کشیدن ترشحات از هر دو سوراخ بینی قبل از به کار بردن قطره های بینی استفاده کنید. ده دقیقه پس از ریختن قطره بینی مجدداً با وسیله مکنده ترشحات بینی را تخلیه کنید.
- (۳) برای تخفیف درد از گرمای مرطوب (مثلاً بخور) برای سینوس و بینی استفاده کنید.
- (۴) دیگران نباید از قطره های بینی بیمار استفاده کنند چرا که ممکن است این قطره ها به عامل عفونت آلوده شده باشند. پس از درمان باقی مانده قطره ها را دور بریزید.

- ۱۵ از مصرف قطره ها یا اسپری ها بدون تجویز پزشک خودداری کنید. قطره های تجویزی را تنها برای مدت توصیه شده مصرف کنید. این قطره ها می توانند عملکرد طبیعی بینی و سینوس ها را مختل کرده و ایجاد وابستگی کنند به طوری که باعث پدیده بازگشت (بازگشت علائم با قطع دارو) گردند.
- ۱۶ در صورت شدید بودن عفونت، در منزل و در یک حرارت یکنواخت بمانید.
- ۱۷ فعالیت های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. ورزش ممکن است به پاکسازی ترشحات کمک کند.



Frontal sinus

Ethmoid sinuses

Maxillary sinus

درمان طبیعی

نسخه ۷ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پلک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۰/۵ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر

بخور ۹ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس هر شب قبل از خواب ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک ظرف مناسب بریزید و ظرف را پر از آب کنید. سپس آن را بر روی شعله آتش قرار دهید تا به جوش آید. هنگامی که شروع به بخار نمود، حرارت شعله را بسیار کم نمایید و سپس حوله ای نازک بر سر بکشید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با بخار گیاهان دارویی مزبور تنفس نسبتاً عمیق کنید. بعد از

اتمام بخور از آشامیدن مایعات سرد و همچنین خوابیدن در مکان خنک خودداری کنید.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - گل گاو زبان ۱۵ گرم | - مرزجوش ۲۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۵۰ گرم | - گزنه سفید یا سیاه ۵۰ گرم |
| - آویشن ۱۵ گرم | - برگ اکالیتوس ۵۰ گرم |

بخور ۱۰ گیاه

با گیاهان دارویی زیر قبل از خواب همانند دستور العمل نسخه قبلی بخور کنید:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - آویشن ۲۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۱۰۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - پونه ۵۰ گرم |
| - پولک ۵۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - گل بنفشه ۲۵ گرم | - چوغان ۵۰ گرم |

بخور ۳ گیاه

هر شب قبل از خواب ۳ قاشق از داروهای گیاهی زیر را در یک لیتر آبجوش ریخته روی شعله ملایم به مدت ۵ دقیقه بخور دهید.

- برگ اوکالپتوس ۱۰۰ گرم

- اسطوخودوس ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۲۵ گرم

بخور ۲۰ گیاه

هر شب به مدت حداکثر ۱۵ دقیقه با مواد زیر بُخُور کنید. به این ترتیب که مواد زیر را مخلوط نموده و هر شب به مقدار ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک ظرف مناسبی ریخته و به آرامی بجوشانید و ۱۵ قطره از بخور اوکالپتوس را به آن افزود و سپس حوله ای را بر سر کشیده و با بخار آن دم (از طریق بینی) و بازدم (از طریق دهان) کنید. ضمناً بعد از بخور کردن در جای گرم به مدت ۲ تا ۳ ساعت استراحت نموده و جداً از جریان هوای سرد و مصرف نوشیدنی های سرد خودداری کنید.

- پولاک ۵۰ گرم	- اوکالپتوس ۵۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم	- پونه ۵۰ گرم
- مخلصه ۵۰ گرم	- گل خطمی ۲۵ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم	- چوغان ۵۰ گرم
- گل گاوزبان ۲۰ گرم	- مرزنجوش ۲۵ گرم
- آویشن شیرازی ۲۰ گرم	- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل لاونده ۲۵ گرم	- جوهر نعنای ۵ گرم
- تخم گشنیز ۱۰۰ گرم	- رازیانه ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۵۰ گرم	- گل بومادران ۵۰ گرم
- پونه کوهی ۲۵ گرم	- گزنه ۳۰ گرم

نسخه ترکیبی سینوزیت

گیاهان دارویی زیر را ابتدا تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط نموده و هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در قوری چینی یا شیشه ای ریخته و آن را پر از آب جوش کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

- پولاک ۵۰ گرم	- گل لاونده ۲۵ گرم
- پونه ۵۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - گل خطمی ۲۵ گرم | - مخلصه ۵۰ گرم |
| - چوغان ۵۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - مرزنجوش ۲۵ گرم | - گل گاوزبان ۲۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - آویشن شیرازی ۲۰ گرم |
| - رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۱۰۰ گرم |
| - گل بومادران ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۵۰ گرم |

معجون سینوزیت

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و همه ی آنها را مخلوط کنید. سپس هر روز بعد از هر غذا یک لیوان از این معجون میل کنید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق سطیرون ۳ لیتر | - عرق آویشن ۲ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق نعناع ۱ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق گشنیز ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کرفس ۱ لیتر | - عرق بابونه ۱ لیتر |

- عرق اسطوخودوس ۱ لیتر - عرق مخلصه ۱ لیتر

- عرق شیرین بیان ۱ لیتر - عرق سیر ۱ لیتر

فهرستی های مفید:

گشنیز - پونه - گل گاوزبان - کاکوتی - اسفناج - انجیر - خاکشیر -
ذرت - ریحان - ذغال اخته - سماق - سیر - ماست - آب اسفناج -
آب پرتقال - آب ریحان - پیاز - بلوط - پونه - پیازچه - ترب - تمشک -
آش شلغم - سالاد اسفناج - سالاد براكلی - رازیانه - زردچوبه - زنجبیل -
سالاد سیب - سالاد کلم - سالاد ماست - سوپ پیاز -
سوپ نعناع و خیار و ...

پرهیز:

آب سرد - جریان هوای سرد - گرد و غبار - غذاهای پرنمک - باقلا -
ماست ترش - پاچه گاو - کشک - میوه های نارس - چای -
دارچین - خربزه و ...

شالازیون

شالازیون عبارت است از توده ای روی پلک چشم که به دلیل عفونت مزمن در غدد ترشح کننده مواد نرم کننده لبه پلک، ایجاد می شود.

علائم شایع:

وجود یک تورم بدون درد روی پلک چشم که در نگاه اول ممکن است شبیه گل مژه باشد. امکان دارد پلکه متورم شود و فرد در چشم احساس ناراحتی بکند. پس از چند روز، این علائم اولیه ناپدید می شوند و آنچه که بر جای می ماند یک برجستگی سفت، بدون درد، و با رشد آهسته در پلک است. پوست روی این برجستگی را به راحتی می توان حرکت داد.

علل بیماری:

انسداد یکی از مجاری ارتباطی غده ترشح کننده مواد نرم کننده لبه پلک با سطح پلک. انسداد ممکن است به علت عفونت در اطراف سر مجرا، به وجود آمده باشد (معمولاً ناشی از استافیلوکوک).

عوامل افزایش دهنده خطر:

بیماری های پوستی مثل آکنه روزاسه یا درماتیت سبورئیک.

پیشگیری:

- (۱) اگر چشمتان زیاد شالازیون می زند، پلک خود را روزانه با آب و شامپو بچه که با چیزی شبیه گوش پاک کن مالیده می شود، بشوید.
- (۲) با بروز اولین علائم آزرده گی چشم، روزانه چند بار کمپرس آب گرم روی چشم خود بگذارید.

فرجام بیماری: شالازیون ممکن است خود به خود بهبود یابد. اگر این اتفاق نیفتاد، معمولاً می توان آن را به راحتی با جراحی برداشت.

توصیه های درمانی:

- (۱) از حوله آب گرم برای کاهش التهاب و تسریع بهبودی استفاده کنید. حوله را ۲۰ دقیقه روی چشم بگذارید و بعد حداقل یک ساعت صبر کنید. این کار را می توان تا هر زمان که نیاز باشد تکرار کنید.
- (۲) امکان دارد پزشک کرم ها یا پماد های آنتی بیوتیکی چشمی تجویز کند. لایه نازکی از کرم یا پماد را ۳ تا ۴ بار در روز به لبه پلک مالید. مالیدن مقدار زیادی از دارو، مؤثرتر از مالیدن مقدار کم دارو نیست.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز ۲ قاشق غذاخوری از چای ترش یا چای مکه را در ۳ لیوان آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه دم نموده و سپس آن را تصفیه نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| - چای مکه ۲۰ گرم | - هوفاریقون ۴۰ گرم |
| - علف هزار چشم ۳۰ گرم | - میوه ی نسترن ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق شاهره ۱ لیتر	- عرق نسترن ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

سیستیت بینایینی

سیستیت بینایینی عبارت است از یک نوع التهاب دیواره مثانه، سیستیت بینایینی علایمی شبیه سیستیت (عفونت باکتریایی مثانه) دارد، اما کشت ادرار از نظر باکتری در آن منفی است و دادن آنتی بیوتیک معمولاً کمکی نمی کند. سن متوسط شروع این بیماری حدود ۴۰ سالگی است، اما این بیماری می تواند در زنان در تمام سنین بروز کند. علایم از خفیف تا شدید متغیرند.

علایم شایع:

- (۱) درد و احساس فشار در لگن
- (۲) احساس خالی نشدن کامل مثانه
- (۳) درد به هنگام مقاربت
- (۴) گاهی درد در مجرای تناسلی و راست روده
- (۵) احساس نیاز فوری به ادرار کردن (گاهی ۸۰-۶۰ بار در روز) و احساس سوزش هنگام ادرار کردن

علل بیماری:

علت دقیق آن ناشناخته است. تحقیقات این طور نشان می دهند که این بیماری در واقع یک نوع نشانگان التهاب مثانه است که احتمالاً توسط

عفونت باکتریایی، خودایمنی (پاسخ ایمن به اجزای خودی بدن)، یا موارد آزارنده ایجاد می شود. این بیماری احتمالاً عفونی نیست.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سابقه درآوردن رحم
- (۲) آرتریت روماتوئید (یک نوع شایع التهاب مفاصل)
- (۳) سابقه حساسیت یا آلرژی به داروها، غذاها، یا سایر مواد؛ تب یونجه یا آسم

فرجام بیماری:

- (۱) روش های درمانی موجود هستند که به کمک آنها ممکن است بتوان علائم را کنترل کرد یا به حداقل رساند، اما این روش های درمانی بیماری را معالجه نمی کنند. تحقیقات پزشکی در زمینه تعیین علت این بیماری، درمان های سودمندتر و معالجه آن ادامه دارند.
- (۲) خانم هایی که دچار این بیماری هستند ممکن است شعله ور شدن و فروکش کردن های این بیماری را تجربه کنند؛ در بیماران مختلف درمان های مختلف مؤثر واقع می شود. حتی در یک خانم هم، یک نوع درمان ممکن است اثر کند ولی بعد تأثیر خود را از دست بدهد.
- (۳) علائم برطرف نشده ای که می آیند و می روند و شدت آنها ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد.

توصیه های درمانی:

- (۱) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد فقط در صورت بروز علائم، فعالیت مربوطه نباید انجام شود.
- (۲) حذف پوشیدنی های حاوی کافئین، شیرین کننده های مصنوعی، غذاهای پرادویه، مرکبات و کوحه فرنگی از رژیم غذایی ممکن است به تخفیف علائم کمک کند.
- (۳) مصرف الکل بیماری را تشدید می کند.
- (۴) مصرف رژیم غذایی ساده بدون ادویه در بعضی از بیماران مؤثر است.



درمان طبیعی

نسخه (۱):

اندا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - دم اسب ۵۰ گرم | - دم گیلان ۵۰ گرم |
| - کاکل ذرت ۵۰ گرم | - برگ غازیاغی ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |

- عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکونی ۱ لیتر
- نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

سیاه سرفه

سیاه سرفه عبارت است از عفونت باکتریایی، مسری و خطرناک برونش ها و ریه ها. واکناسیون در سراسر جهان به مقدار زیادی بروز سیاه سرفه را کاهش داده است. تمامی سنین را مبتلا می کند ولی در کودکان شایع تر است.

علایم شایع:

- (۱) آب ریزش بینی
- (۲) تب مختصر
- (۳) استفراغ و اسهال
- (۴) تب
- (۵) سرفه خشک که به سرفه با خلط غلیظ تبدیل می شود.
- (۶) حملات سرفه مداوم و شدید که تا یک دقیقه طول می کشند.
در طول سرفه در اثر کمبود اکسیژن فرد قرمز یا آبی می شود.
در پایان هربار سرفه، کودک با صدایی «شیه فریاد» نفس نفس می زند.

علل بیماری:

عفونت با باکتری بوردتلاپرتوسیس . این بیماری از طریق تماس مستقیم با سرایت فردی یا تماس غیرمستقیم مثل تنفس هوای حاوی قطرات عفونی یا دست زدن به پیراهن یا سایر مواد آلوده منتقل می شود.
دوره کمون ۵ تا ۷ روز است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) افراد واکسینه نشده
- (۲) بارداری
- (۳) شرایط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

(۴) همه گیری های اواخر زمستان و بهار. گسترش باکتری ها باعث افزایش شدت بیماری زایی آنها می گردد.

پیشگیری:

- (۱) تمام کودکان را بر ضد سیاه سرفه واکسینه کنید. واکسیناسیون معمولاً در ۲ ماهگی شروع می شود و پس از ۵ سالگی توصیه نمی گردد.
- (۲) افراد دچار عفونت را جدا کنید.

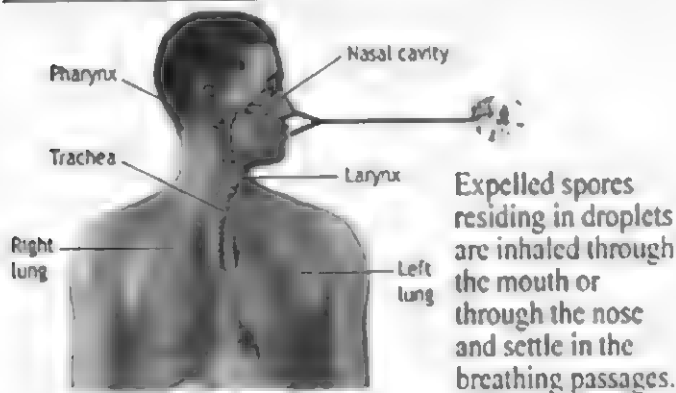
فرجام بیماری:

- (۱) با درمان معمولاً ظرف تقریباً ۶ هفته علاج می شود (ممکن است بین ۳ هفته تا ۳ ماه باشد). سیر معمول بیماری به شرح زیر است: ۲ هفته سرفه غیر مشخص، ۲ هفته حملات «سیاه سرفه» و ۲ هفته نقاهت، ممکن است برخی سرفه های پایدار ماه ها طول بکشند.
- (۲) خون دماغ
- (۳) جدا شدن شبکیه
- (۴) تشنج و آنسفالیت
- (۵) پنومونی
- (۶) آپنه (کند شدن یا توقف تنفس)
- (۷) عفونت گوش میانی
- (۸) پارگی عروق خونی مغز

(۹) کودکان زیر یک سال در معرض عوارض شدید یا مرگ قرار دارند.

توصیه های درمانی:

- (۱) تا از بین رفتن تب، شخص بیمار را جدا کنید.
- (۲) ملاقات کنندگان اجباری باید ماسک بزنند.
- (۳) در طول یک حمله سرفه در یک کودک، پایین تخت را بلند کنید. صورت کودک را پایین بیاورید و سرش را به یک طرف بچرخانید تا به تخلیه ریه ها کمک کنید.
- کودکان بزرگتر معمولاً ترجیح می دهند در طول حملات سرفه بنشینند و به جلو خم شوند.
- (۴) از یک مرطوب کننده اولتراسونیک برای تسکین سرفه و کمک به رقیق شدن ترشحات برونش و ریه استفاده کنید. هر روز مرطوب کننده را تمیز کنید.
- (۵) تا از بین رفتن تب، کودک را در بستر نگه دارید. با توجه به قدرت کودک، فعالیت طبیعی باید به آهستگی از سر گرفته شود.
- (۶) کودک را به نوشیدن مایعات فراوان مثل آب میوه، چای، نوشیدنی های کربنات دار و سوپ رقیق تشویق کنید. رژیم غذایی خاصی ندارد. وعده های غذایی کم و به تعداد زیاد ممکن است استفراغ را کاهش دهد.



درمان طبیعی

نسخه ۱:

داروهای گیاهی زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط کنید. سپس هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک لیوان شیر دای و یا یک لیوان آب جوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه حبس نموده و سپس میل کنید.

- به دانه ۳۰ گرم
- تخم ریحان ۵۰ گرم
- قدومه ۵۰ گرم
- تخم بالنگ ۵۰ گرم
- تخم بارهنگ ۵۰ گرم
- صمغ عربی ۱۰۰ گرم

نسخه ۲:

هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از نشاسته را در ۱/۵ لیوان شیر به مدت ۲ دقیقه جوشانده و سپس میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - بولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۴):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق پونه ۲ لیتر	- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر	- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر	- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر	- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر	- عرق پنیرک ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت زخم جراحی

عفونت زخم جراحی عبارت است از عفونت حاصل از آلودگی باکتریایی در حین یا پس از عمل جراحی. به دنبال عمل جراحی و بسته به نوع آن، در ۳۰٪ - ۵/۱٪ موارد عفونت ایجاد می گردد.

علائم شایع:

- (۱) تب (گاهی اوقات)
- (۲) درد و قرمزی دور زخم جراحی
- (۳) چرک و تجمع سایر مایعات در اطراف برش که بخیه ها را محکم تر می کنند.

علل بیماری:

عفونت با باکتری ها شامل استرپتوکوک ها، استافیلوکوک ها یا سایر میکروب ها. علی رغم احتیاطات کامل برضد این میکروب ها، روش های ضد عفونی کننده جدید قبل از عمل جراحی و مراقبت های خوب پس از عمل، گاهی عفونت ایجاد می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) اشخاص مسن تر
- (۲) تغذیه ناکافی

۳) هرگونه بیماری مزمن به ویژه دیابت شیرین

۴) جراحی در دستگاه گوارش

۵) استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

۶) بیماران چاق

۷) بیماران مبتلا به سرطان

پیشگیری:

۱) استفاده هرچه کمتر از بخیه

۲) تمیز کردن کامل پوست قبل از جراحی

فرجام بیماری:

۱) معمولاً در بیشتر بیماران با تخلیه چرک و درمان آنتی بیوتیکی

قابل علاج است.

۲) بهبودی عفونت زخم جراحی حدود ۲ هفته طول می کشد.

۳) پریتونیت

۴) مسمومیت خونی

۴) تداخل با بهبودی طبیعی محل برش پس از جراحی که گاهی

مستلزم یک جراحی دیگر و ترمیم است.

توصیه های درمانی:

۱) تسکین درد با گرما. استفاده از کیسه گرم یا کمپرس گرم به

مدت ۴۰-۳۰ دقیقه، ۴-۳ بار در روز

- (۲) در صورتی که زخم ترشح کند، لباسها را به دفعات عوض کنید.
- (۳) جراحی برای برش و تخلیه آب زخم (گاهی اوقات) ممکن است لازم باشد.
- (۴) تا محو شدن تمام علائم در بستر استراحت کنید.

درمان طبیعی

نسخه (۱):

مواد دارویی زیر را تهیه نموده و روغن ها را پس از ذوب کردن با هم مخلوط کنید. سپس مرهم بدست آمده را بر روی زخم قرار دهید و باندپیچی کنید. پس از ۱۲ ساعت این کار را دوباره تکرار نمایید:

- روغن زیتون ۱ لیتر
- روغن کوهان شتر ۳۰۰ گرم
- کافور ۳۰ گرم
- موم ۵۰ گرم

نسخه (۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - پونه وحشی ۵۰ گرم | - پونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - پولک اعلاء ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |
| - تخم رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - کاکوتی ۳۰ گرم | - مرزنجوش ۳۰ گرم |
| - گل پنیرک ۴۰ گرم | - گل خطمی ۵۰ گرم |

نسخه ۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلداری پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت غدد بزاقی

عفونت غدد بزاقی ناشی از میکروب های عفونت زا به غیر از ویروس عامل اوریون. این بیماری در کودکان شایعتر است.

علائم شایع:

- (۱) تب
- (۲) درد و تورم غدد لنفاوی گردن (تحت فکی)
- (۳) درد و تورم غدد بزاقی پاروتید (بناگوشی) یا زیربانی
- (۴) احساس طعم ناخوشایند در دهان به دلیل وجود عفونت غدد بزاقی

علل بیماری:

عفونت باکتریایی ناشی از استافیلوکوک یا گونه دیگری از باکتری ها

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سن بالای ۶۰ سال

- ۲) استعمال دخانیات
- ۳) بی آبی بدن
- ۴) بهداشت دهانی نامناسب
- ۵) تغذیه نامطلوب، به خصوص کمبود ویتامین ها
- ۶) مصرف داروهایی که باعث خشکی دهان می گردند.
- ۷) سنگ مجاری غدد بزاقی
- ۸) بیماری مزمن یا اخیر که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد،
به خصوص عفونت های دهان

پیشگیری:

- ۱) از دهان شویه های ضد عفونی کننده استفاده نمایید.
- ۲) دندان ها را به طور مکرر مسواک زده و پاک نمایید و به خصوص هنگامی که بیماری دهان وجود دارد.
- ۳) به طور منظم جهت ارزیابی وضعیت دندان ها به دندانپزشک خود مراجعه نمایید.

فرجام بیماری:

- ۱) با درمان معمولاً در عرض دو هفته بهبود می یابد.
- ۲) اگر غده بزاقی در اثر وجود سنگین یا بافت جوشگاهی مسدود گردد، قبل از اقدام به درمان طبی، جراحی لازم است.
- ۳) انسداد دائمی و کامل مجاری غدد بزاقی که نیازمند جراحی است.

توصیه های درمانی:

- (۱) استفاده از کمپرس آب گرم یا بالشک گرم کننده تنظیم شده بر روی درجه کم برای تخفیف درد و تسریع بهبودی کمک کننده است.
- (۲) پس از برطرف شدن تب، فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

درمان طبیعی

نسخه (۱):

گیاهان دارویی زیر را تهیه نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در ۴ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۲ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به مرور با آب بدست آمده غرغره کنید:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - زاج ۵۰ گرم | - چوبک ۵۰ گرم |
| - پونه معمولی ۲۵ گرم | - پونه وحشی ۲۵ گرم |
| - پولک اعلاء ۲۰ گرم | - اسطوخودوس ۱۵ گرم |
| - آویشن شیرازی ۱۰ گرم | - آویشن کوهی ۱۰ گرم |
| - گل بابونه ۳۰ گرم | - گل بومادران ۱۵ گرم |
| - تخم گشنیز ۳۰ گرم | - تخم رازیانه ۳۰ گرم |
| - مرزنجوش ۱۵ گرم | - کاکوتی ۱۵ گرم |
| - گل خطمی ۲۰ گرم | - گل پنیرک ۱۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - بولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
 - عرق پونه ۲ لیتر
 - عرق پولک ۲ لیتر
 - عرق رازیانه ۱ لیتر
 - عرق آویشن ۱ لیتر
 - عرق بومادران ۱ لیتر
 - عرق گزنه ۱ لیتر
 - عرق خطمی ۱ لیتر
 - عرق پنیرک ۱ لیتر
 - عرق کاکوتی ۱ لیتر
- نسخه ۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

عفونت گردن رحم

عفونت گردن رحم دو نوع از این بیماری وجود دارد که هر دو نوع ممکن است مسری باشند: عفونت حاد گردن رحم، که معمولاً یک عفونت باکتریایی یا ویروسی با علائم مخصوص به خود است؛ و عفونت مزمن گردن رحم، که یک عفونت طولانی مدت است و شاید بدون علامت باشد.

علائم شایع:

- ۱) ترشح ضخیم و زرد رنگ
- ۲) ترشح کم و گاهی بدون جلب نظر

- (۳) کمردرد
- (۴) احساس ناراحتی به هنگام ادرار
- (۵) احساس ناراحتی به هنگام نزدیکی
- (۶) ترشح زیاد
- (۷) خونریزی بین دوره های عادت ماهانه
- (۸) لکه بینی یا خونریزی پس از نزدیکی

علل بیماری:

عفونت حاد گردن رحم معمولاً توسط میکرب سوزاک یا میکربی دیگر به نام کلامیدیا تراکوماتیس ایجاد می شود. ویروس هرپس هم ممکن است این حالت را ایجاد کند. عفونت مزمن گردن رحم، یا به علت تکرار عفونت حاد رخ می دهد یا به علت یک دوره عفونت حاد که به مدت کافی درمان نشده و به طور کامل التیام نیافته باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت شیرین
- (۲) عفونت حاد یا مکرر مهبل
- (۳) داشتن چند شریک جنسی

پیشگیری:

- (۱) سالانه برای معاینه و انجام پاپ اسمیر مراجعه کنید.
- (۲) از لباس زیر نخی استفاده کنید. از لباس های زیر با جنسی

- پارچه هایی که اجازه تهویه هوا را نمی دهند اجتناب کنید.
- ۳) در صورت عدم تهویه مناسب گرما و رطوبت، بروز عفونت های مهملی یا گردن رحم افزایش می یابد.
- ۴) برای جلوگیری از عفونت های آمیزشی از کاندوم استفاده شود.
- ۵) اگر عفونت گردن رحم در اثر یک بیماری آمیزشی ایجاد شده باشد، شریک جنسی نیز باید درمان شود.

فرجام بیماری:

- ۱) عفونت خفیف گردن رحم بدون درمان خوب می شود.
- ۲) عفونت حاد گردن رحم که در اثر بیماری های آمیزشی ایجاد شده، مسری است و با دارو خوب می شود.
- ۳) اغلب موارد دیگر عفونت گردن رحم را می توان درمان کرد.
- ۴) برای تمام زنانی که عفونت گردن رحم دارند انجام چکاپ منظم تا زمان بهبود عفونت ضروری است.
- ۵) پولپ گردن رحم
- ۶) ندرتاً به وجود آمدن سلول های بدخیم در گردن رحم
- ۷) بیماری التهابی لگن (گسترش عفونت به اعضای تناسلی داخلی تر)

توصیه های درمانی:

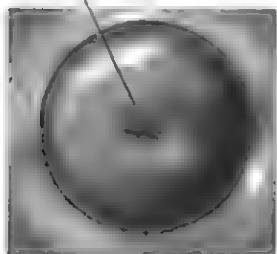
(۱) به هنگام درمان، به جای تامپون از بالشنگ های بهداشتی استفاده کنید.

(۲) از دوش مهبل استفاده نکنید مگر این که توصیه شود.

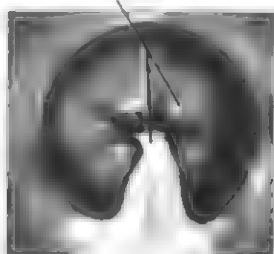
(۳) تنها فعالیت جنسی باید تا زمان بهبود عفونت کنار گذاشته شود.

Cervicitis symptoms include a red and inflamed cervix with an unusual discharge

Normal cervix



Cervicitis



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مثانه زنان

عفونت مثانه در زنان عبارت است از التهاب یا عفونت مثانه.

علائم شایع:

(۱) احساس سوزش هنگام ادرار

(۲) تکرر ادرار، گرچه مقدار ادرار ممکن است کم باشد.

(۳) فوریت ادرار

(۴) درد در شکم در ناحیه ای که مثانه قرار دارد.

(۵) درد قسمت پایین کمر

(۶) وجود خون در ادرار

(۷) تب خفیف

(۸) بدبو بودن ادرار

(۹) درد به هنگام نزدیکی

(۱۰) بی اختیاری ادرار (گاهی)

(۱۱) شب ادراری در کودک

(۱۲) تب و تحریک پذیری در شیرخوار

علل بیماری:

(۱) آسیب به پیشابراه

(۲) باکتری هایی که از قسمت دیگری از بدن از راه خون به مثانه می رسند.

(۳) استفاده از کاتتر ادراری برای تخلیه ی مثانه، مثلاً پس از زایمان یا جراحی.

(۴) باکتری هایی که از راه پوست اطراف ناحیه ی تناسلی و مقعدی به مجاری ادراری راه می یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) استرس

(۲) مصرف الکل

(۳) افزایش فعالیت جنسی. در زنان باعث آسیب رسیدن به پیشابراه می شود.

(۴) عفونت در سایر بخشهای دستگاه ادراری - تناسلی

(۵) بیماری ای که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

(۶) پوشیدن لباس زیر تنگ و بدون تبادل هوا

(۷) نشستن در وان پر از آبی که حاوی نمک های مخصوص یا مواد

حباب ساز باشد.

(۸) شل شدن و افتادگی اجزای دستگاه ادراری - تناسلی در زنان

(۹) نگاه داشتن ادرار برای مدت خیلی طولانی

پیشگیری:

(۱) قبل از نزدیکی یک لیوان آب بنوشید و در عرض پانزده

دقیقه پس از آن ادرار کنید.

(۲) از لوبریکانت (ماده لغزنده کننده) محلول در آب، مثل ژل

استفاه کنید.

(۳) سعی شود به پیشابراه آسیب وارد نشود.

(۴) به جای استفاده از وان حمام بهتر است دوش گرفته شود.

(۵) روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. از کافئین پرهیز کنید، زیرا باعث

تحریک مثانه می شود.

(۶) حتی المقدور از کاتتر استفاده نشود.

(۷) به هنگام بروز عفونت ادراری باید سریعاً برای درمان مراجعه

نمود.

(۸) از مصرف اسپری ها، دئودورانت اجتناب کنید.

(۹) لباس زیر بهتر است نخی باشد.

(۱۰) ادرار خود را به مدت طولانی نگه ندارید.

(۱۱) بعد از اجابت مزاج، خود را از جلو به عقب خوب پاک

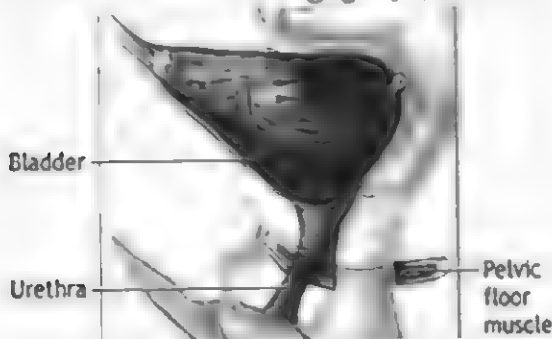
کنید، تا باکتری ها به ناحیه ی تناسلی راه نیابند.

فرجام بیماری:

- (۱) با درمان به موقع، در عرض کمتر از دو هفته خوب می شود.
- (۲) عود این عفونت شایع است.
- (۳) با کافی بودن درمان می تواند موجب عفونت مزمن مجاری ادراری شود، و نهایتاً به نارسایی کلیه بیانجامد.

توصیه های درمانی:

- (۱) به هنگام درمان و تا دو هفته پس از رفع علائم از نزدیکی خودداری کنید تا التهاب کاملاً برطرف شود.
- (۲) روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- (۳) از مصرف کافئین و الکل به هنگام درمان خودداری کنید.
- (۴) از آب قره قاط بنوشید تا ادرار اسیدی شود. برخی از داروها وقتی ادرار اسیدی باشد بهتر عمل می کنند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- افسنتين ۳۰ گرم - چوبك ۱۰۰ گرم

- مخلصه ۵۰ گرم - كاكنج ۳۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولك اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیرك ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و

در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلسدار
اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در
حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا
۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون
میل کنید.

نسخه ۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل
کنید.

نسخه ۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل
کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک
میل کنید.

نسخه ۱۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن
میل کنید.

نسخه ۱۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه ۱۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق کاکوتی میل کنید.

نسخه ۱۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق خطمی میل کنید.

نسخه ۱۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۱۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان

عرق رازیانه میل کنید.

عفونت کلامیدیایی

عفونت کلامیدیایی، کلامیدیاها انگل های داخل سلولی هستند که بسیاری از خصوصیات فیزیکی آنها مثل ویروس ها است. این میکروب ها باعث التهاب پیشابراه (لوله ای که مثانه را به خارج وصل می کند)، مهبل، گردن رحم، لوله های فالوپ، مقعد و تخمدان ها می شوند. عفونت با این

میکرب‌های یکی از بیماری‌های شایع آمیزشی است. عفونت کلامیدیایی ممکن است به چشم‌ها یا ریه‌های نوزاد تازه به دنیا آمده نیز وارد شود. اگر میکرب کلامیدیا در زیر میکروسکوپ یا در کشت ترشحات هر کسی که فعالیت جنسی دارد دیده می‌شود، تمام شرکای جنسی وی باید درمان شوند.

علائم شایع:

- (۱) گاهی هیچ علامتی در مراحل اولیه وجود ندارد.
- (۲) ترشح از پیشابراه (در مردان)
- (۳) تورم، درد یا ترشح از مقعد
- (۴) قرمزی در مهبل یا نوک آلت تناسلی
- (۵) ترشح از مهبل
- (۶) درد شکمی
- (۷) تب
- (۸) ناراحتی به هنگام ادرار
- (۹) ناراحتی یا درد تناسلی

علل بیماری: باکتری کلامیدیا تراکوماتیس که از راه جنسی انتقال می‌یابد. در صورتی که عفونت در مجرای تناسلی مادر حامله به هنگام زایمان وجود داشته باشد، نوزاد ممکن دچار عفونت شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت
- (۲) فعالیت جنسی حفاظت نشده به خصوص در دختران جوان
- (۳) نامناسب بودن وضعیت سلامت عمومی فرد
- (۴) این عوامل به علاوه نرسیدن نور باعث رشد میکروب ها می شوند.
- (۵) گرم بودن هوا، عدم تهویه مناسب هوا به علت لباس زیر نامناسب، یا هر علت دیگری که باعث افزایش رطوبت و گرمای ناحیه شود.

پیشگیری:

- (۱) استفاده از کاندوم
- (۲) درمان شریک جنسی فرد بیمار

فرجام بیماری:

- (۱) با درمان آنتی بیوتیک به مقدار کافی، عفونت کاملاً خوب می شود.
- (۲) امکان دارد حاملگی را عارضه دار کند.
- (۳) آلوده کردن شریک جنسی
- (۴) عقیم شدن در زنان
- (۵) عفونت کبد
- (۶) بروز عفونت ثانویه

(۷) بروز عفونت ثانویه

توصیه های درمانی:

- (۱) ناحیه تناسلی را تمیز نگاه دارید. برای این کار از صابون ساده و غیرمعطر استفاده کنید.
- (۲) به جای خوابیدن در وان پر از آب، بهتر است دوش بگیرید.
- (۳) لباس زیر باید نخی باشد. از لباس زیرهای نایلونی یا شبیه آن که اجازه تهویه مناسب هوا را نمی دهند استفاده نکنید.
- (۴) با لباس خیس، به خصوص لباس شنای خیس، به مدت طولانی نچرخید.
- (۵) پس از رفتن به توالت، ناحیه را از جلو به عقب بشوید.
- (۶) لاغر کردن در صورت چاقی
- (۷) از دوش مهبل استفاده نکنید.
- (۸) اگر دیابت دارید، برنامه درمانی خود را دقیقاً رعایت کنید.
- (۹) از پوشیدن شلوار تنگ خودداری کنید.
- (۱۰) پس از کامل کردن دوره درمان، برای معاینه مجدد مراجعه نمایید.
- (۱۱) انجام آزمایش برای سایر بیماری های آمیزشی توصیه می شود.
- (۱۲) از فعالیت بیش از حد، گرما، و تعریق بیش از حد خودداری

کنید. فعالیت جنسی را تا زمان کامل شدن درمان و رفع علائم متوقف کنید. برای بهبود حدود سه هفته صبر کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- بولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تعامیل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را

خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار

اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در

حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۱۴):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

عفونت گوش خارجی

عفونت گوش خارجی عبارت است از التهاب یا عفونت مجرای خارجی گوش که از پرده گوش به محیط بیرون کشیده شده است.

علائم شایع:

- (۱) گوش دردی که با کشیدن گوش بدتر می شود.
- (۲) خارش گوش
- (۳) گاهی تب خفیف
- (۴) ترشح چرک از گوش
- (۵) کاهش موقت شنوایی در گوش درگیر
- (۶) وجود یک برجستگی یا جوش کوچک و دردناک در مجرای گوش

علل بیماری:

- (۱) عفونت باکتریایی یا قارچی پوست ظریفی که مجرای گوش را پوشانده است.

(۲) آسیب به مجرای گوش.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) شنا در آب آلوده و کثیف

- ۲) رطوبت زیاد به هر علت
- ۳) ناکافی بودن تولید موم گوش (سرومن)
- ۴) سابقه عفونت قبلی در گوش
- ۵) آلرژی گوش
- ۶) دیابت شیرین یا سایر بیماری هایی که فرد را مستعد عفونت می کنند.
- ۷) استفاده از اسپری مو یا رنگ مو که ممکن است وارد مجرای گوش شوند.
- ۸) تحریک ناشی از گوش پاک کن، اشیای فلزی مثل گل سر، یا گوش پنبه، خصوصاً اگر به مدت طولانی در گوش باقی بمانند
- ۹) شنای زیاد در استخرهای کلردار. آب کلردار استخر باعث خشک شدن مجرای گوش می شود و به همین دلیل باکتری ها و قارچ ها توانایی ورود به پوشش مجرای گوش را پیدا می کنند.

پیشگیری:

- ۱) گوش خود را با هیچ شیئی یا ماده شیمیایی تمیز نکنید.
- ۲) پس از رفع عفونت گوش خارجی، قطره های گوش تجویز شده را نگاه دارید. اگر مجرای گوش به هر علت خیس شد مثلاً در اثر شنا یا شستشوی سر، در هر دو گوش خود قطره بریزید.

فرجام بیماری:

(۱) معمولاً با درمان در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می شود.

(۲) درد شدید

(۳) بروز جوش در مجرای گوش

(۴) سلولیت (عفونت بافت عمقی)

(۵) التهاب مزمن که درمان آن کار راحتی نیست.

توصیه های درمانی:

(۱) تمیز کردن مجرای گوش با ملایمت؛ به خاطر داشته باشید که

حتی وجود مقدار کمی از موم طبیعی گوش از آن در برابر عفونت محافظت به عمل می آورد.

(۲) واکنش کمپرس گرم روی گوش ممکن است درد را

تخفیف دهد.

(۳) گوش عفونی شده را خشک نگاه دارید.

(۴) به هنگام دوش گرفتن از گوش پنبه یا کلاه مخصوص استفاده

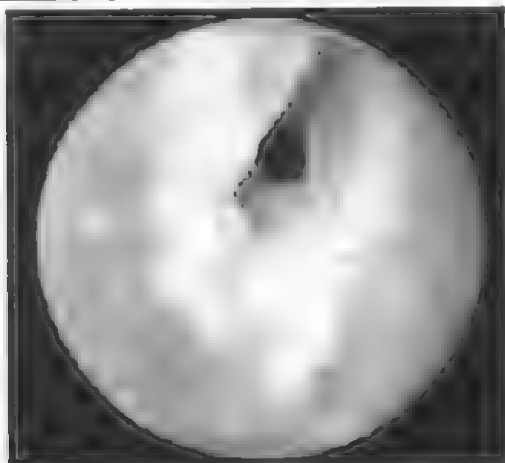
کنید.

(۵) فعالیت های عادی خود را با رو به بهبود گذاشتن علایم از

سرگیرید. تا ۳ هفته پس از ناپدید شدن تمام علایم، از ورود آب به

گوش ها خودداری کنید. هرگونه رطوبت، حتی در اثر دوش گرفتن یا

شستشوی مو، می تواند باعث عود بیماری شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱:

۱۰۰ گرم مرزنجوش را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط نیم لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از ولرم شدن هر روز در سه نوبت به هر کدام از گوشه ها یک قطره بچکانید.

نسخه ۲:

هر روز در یک تا سه وعده به هر کدام از گوش ها یک قطره روغن زرد حیوانی بچکانید.

نسخه ۳:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیر ک ۴۰ گرم |

نسخه ۴):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مزمن کلیه

عفونت مزمن کلیه نوعی عفونت کلیه ها که به آرامی بروز کرده و ماه ها یا سال ها به طول می انجامد. این عارضه منجر به تشکیل جوشگاه در کلیه و سرانجام از دست رفتن عملکرد کلیه می گردد. کلیه ها مواد زائد را از جریان خون تصفیه کرده و باعث تولید ادرار می گردند. نارسایی کلیه می تواند بزرگسالان هر دو جنس را درگیر سازد ولی در خانم ها شایعتر است.

علائم شایع:

- (۱) کم خونی
- (۲) ضعف
- (۳) کاهش اشتها
- (۴) پرفشاری خون
- (۵) درد یکطرفه یا دو طرفه کمر
- (۶) وجود پروتئین یا خون در ادرار

علل بیماری:

- (۱) عفونت های حاد باکتریایی مکرر کلیه
- (۲) عفونت های درمان نشده مجاری ادراری تحتانی

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) سابقه دیابت قندی
- (۲) انسداد راه ادراری ناشی از سنگ یا تومور
- (۳) استفاده طولانی مدت از کانتر

پیشگیری:

- (۱) اقدام به درمان فوری عفونت های حاد کلیه
- (۲) اقدام به درمان اختلالات مجاری ادراری مسبب عفونت

فرجام بیماری:

- (۱) علائم با درمان قابل کنترل است.

۲) اگر تنها یک کلیه دچار عفونت مزمن بوده و به درمان آنتی بیوتیکی جواب ندهد، برداشت کلیه مبتلا با جراحی ممکن است از بروز عوارض پیشگیری کند.

۳) در صورت بروز نارسایی مزمن در هر دو کلیه، پیوند کلیه یا دیالیز، می تواند جان بیمار را نجات دهد.

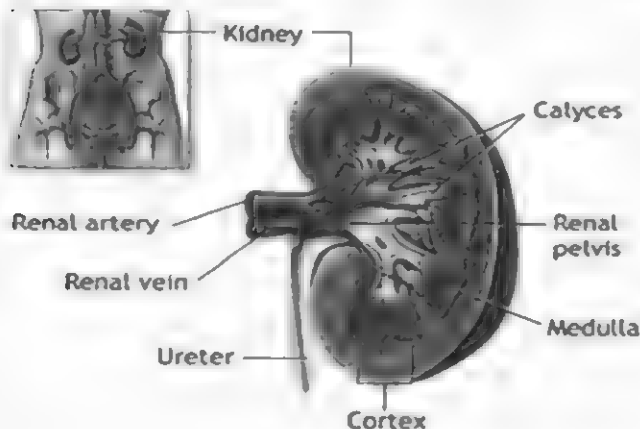
۴) پرفشاری خون با علت کلیوی

۵) نارسایی مزمن کلیه

توصیه های درمانی:

۱) روزانه حدود دو لیتر مایعات بنوشید.

۲) جهت اسیدی شدن ادرار از آب آلبالوی ترش یا زغال اخته استفاده کنید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتنی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطبرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مثانه مردان

عفونت مثانه در مردان عبارت است از التهاب یا عفونت مثانه.

علائم شایع:

- (۱) احساس سوزش ادرار
- (۲) تکرر ادرار، اگرچه حجم ادرار ممکن است کم باشد.
- (۳) احساس فوریت ادرار حتی وقتی که مثانه خالی است.
- (۴) درد در ناحیه شرمگاهی
- (۵) ترشح از نوک آلت
- (۶) درد در قسمت پایین کمر
- (۷) وجود خون در ادرار
- (۸) تب خفیف
- (۹) ادرار بدبو
- (۱۰) بی اختیاری ادرار (گاهی)

علل بیماری:

- (۱) آسیب به پیشابراه
- (۲) پروستات بسیار بزرگ

- (۳) نقص ساختمانی در مجاری ادرار
- (۴) استفاده از کاتتر ادراری برای خالی کردن مثانه، مثلاً بعد از یک عمل جراحی
- (۵) باکتری‌هایی که از قسمت دیگری از بدن و از راه خون به مثانه می‌رسند.
- (۶) باکتری‌هایی که از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد به مجاری ادراری وارد می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) مصرف الکل
- (۲) عفونت در سایر قسمت‌های دستگاه ادراری - تناسلی
- (۳) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.
- (۴) وارد آمدن ضربه به پیشابراه
- (۵) عمل جراحی اخیر که در جریان آن کاتتر ادراری هم گذاشته شده باشد.
- (۶) انسداد در مسیر ادرار، معمولاً ناشی از پروستات بزرگ شده یا ملتهب. در این حالت انسداد کامل نیست.

پیشگیری:

- (۱) حتی الامکان بهتر است از کاتتر استفاده نشود.
- (۲) مایعات به مقدار زیاد بنوشید، حداقل ۸ لیوان در روز

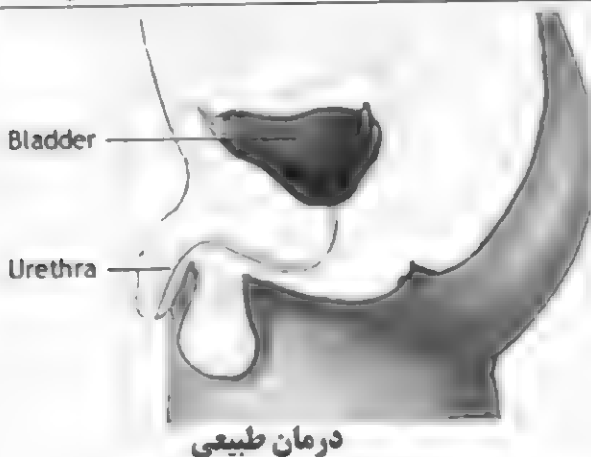
۳) در صورت بروز عفونت ادراری، سریعاً برای درمان مراجعه کنید.

فوجام بیماری:

- ۱) با درمان آنتی بیوتیک معمولاً خوب می شود.
- ۲) اگر عفونت به علت یک بیماری زمینه ساز یا انسداد رخ داده باشد، اول باید این مشکلات را برطرف نمود.
- ۳) درمان ناکافی عفونت ممکن است باعث بروز عفونت مزمن مجاری ادراری، و نهایتاً نارسایی کلیه شود.

توصیه های درمانی:

- ۱) حمام آب گرم ممکن است علایم را تخفیف دهد.
- ۲) به هنگام مرحله حاد بیماری، ممکن است استراحت در رختخواب لازم باشد.
- ۳) در طی درمان و تا دو هفته بعد از رفع علایم از نزدیکی خودداری کنید، تا التهاب به طور کامل فرو نشیند.
- ۴) روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۵) از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.
- ۶) آب قره قاط بنوشید تا ادرار اسیدی شود. برخی از داروها در ادرار اسیدی بهتر عمل می کنند.



نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| - میوه ی نسترن ۵۰ گرم | - دم اسب ۵۰ گرم |
| - بونه وحشی ۵۰ گرم | - بونه معمولی ۱۰۰ گرم |
| - اسطوخودوس ۳۰ گرم | - بولک اعلا ۸۰ گرم |
| - آویشن کوهی ۴۰ گرم | - آویشن شیرازی ۳۰ گرم |
| - گل بومادران ۳۰ گرم | - گل بابونه ۵۰ گرم |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق بولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |
| - عرق پنیرک ۱ لیتر | - عرق کاکوتی ۱ لیتر |

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

فرو رفتن ناخن پا در گوشت

فرو رفتن ناخن پا در گوشت عبارت است از وضعیتی که در آن لبه تیز ناخن در گوشت یکی از انگشتان پا (معمولاً شست) فرو رود.

علایم شایع:

(۱) درد

(۲) حساسیت به لمس

(۳) قرمزی

(۴) تورم و گرمی در انگشتان پا در جایی که لبه تیز ناخن در چین بافتی اطراف فرو رفته است.

(۵) وقتی بافت اطراف ناخن ملتهب گردد، معمولاً در ناحیه آسیب دیده عفونت ایجاد می شود.

علل بیماری:

فرورفتن ناخن پا در انگشت احتمالاً با یکی از وضعیت زیر همراه است:

(۱) شکل ناخن بیش از حد طبیعی دارای انحنا باشد.

(۲) ناخن پا بیش از حد کوتاه شود به طوری که بافت بتواند روی آن فشار بیاورد.

(۳) فرد در فعالیت هایی شرکت کند که مستلزم توقف های ناگهانی باشد (گیر کردن انگشت پا).

پیشگیری:

(۱) کفش های مناسب و جادار بپوشید.

(۲) ناخن های پا را با دقت کوتاه کنید.

(۳) به ویژه افراد مبتلا به دیابت شیرین یا بیماری عروق محیطی باید در کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنند. در این اختلالات به خاطر جریان

خون مختل پا، آسیب به پا خطرناک است.

فرجام بیماریک

(۱) با درمان قابل علاج است.

(۲) آنتی بیوتیک های خوراکی معمولاً علایم عفونت را ظرف یک

هفته تسکین می دهند.

(۳) گاهی بخشی یا تمامی ناخن با جراحی برداشته می شود و بستر

ناخن تراشیده می شود و لذا این مشکل عود نخواهد کرد. ناخن باید

دوباره رشد کند ولی احتمالاً مثل قبل نخواهد شد.

(۴) عفونت مزمن که بدون جراحی قابل علاج نیست.

توصیه های درمانی:

(۱) از پوشش های مرطوب استفاده کنید.

(۲) با قرار دادن یک تکه کوچک کتان در زیر ناخن در اطراف

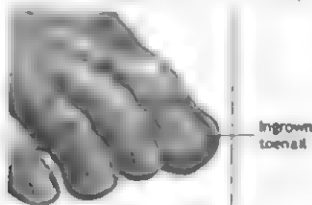
لبه ها، گوشه های ناخن را از بافت ملتهب اطراف آزاد کنید.

(۳) بافت ملتهب را در برابر آسیب های بیشتر حفاظت کنید.

(۴) به محض بهبود علایم، فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

(۵) ممکن است لازم باشد تا زمان بهبودی انگشت پا، از کفش

جلوباز استفاده کنید.



درمان طبیعی

نسخه:

با مواد دارویی زیر را تهیه نموده و مرهم تهیه کنید. مرهم حاصل شده را بر روی موضع ضمداد کنید. از هر ۲۴ ساعت این کار را تکرار کنید تا زمانی که بهبودی حاصل شود:

- روغن زیتون ۱۰۰ گرم
- روغن کوهان شتر ۳۰۰ گرم
- موم ۵۰ گرم
- کافور ۲۰ گرم
- روغن کنجد ۵۰ گرم
- روغن شتر مرغ ۵۰ گرم

فارنژیت

فارنژیت التهاب و عفونت حلق ناشی از میکروب های مختلف.

علائم شایع:

- (۱) گلودرد
- (۲) اختلال بلع
- (۳) تب
- (۴) احساس غلغلک یا توده در گلو
- (۵) تورم غدد لنفاوری در گردن (گاهی)

(۶) درد عمومی بدن

(۷) گلو ممکن است قرمز بوده یا با یک غشای خاکستری پوشیده شده باشد (گاهی)

علل بیماری: عفونت باکتریایی، ویروسی یا قارچی. شایع ترین عوامل میکروبی مسؤول این عفونت عبارتند از: باکتری ها - استرپتوکوک ، گنوکوک ، هموفیلوس ، پنوموکوک ، کورینه باکتریوم یا استافیلوکوک ویروس ها - ویروس ابشتین - بار و بسیاری از انواع ویروس های تنفسی، قارچ ها - کاندیدا.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) بیماری های تضعیف کننده مقاومت بدن
- (۲) خستگی یا کار زیاد
- (۳) دیابت شیرین
- (۴) نقص دستگاه ایمنی
- (۵) استعمال دخانیات
- (۶) سوء مصرف الکل
- (۷) روابط جنسی دهانی
- (۸) زندگی دست جمعی مثلاً در سربازخانه، مدرسه یا مهد کودک
- (۹) همه گیری ها، که در طی آن همه افراد در معرض خطر ابتلا قرار دارند

پیشگیری:

- (۱) دوری از تماس نزدیک با فرد دچار گلودرد
- (۲) انجام به موقع واکسیناسیون از جمله واکسن دیفتری

فرجام بیماری:

- (۱) اکثر موارد فارنژیت ویروسی خود به خود بهبود می یابد.
- (۲) سایر انواع فارنژیت با آنتی بیوتیک ها یا داروهای ضدقارچ قابل علاج است.
- (۳) پنومونی
- (۴) عفونت گوش
- (۵) سینوزیت یا رینیت
- (۶) ایبی گلویت، منجر به انسداد کامل تنفسی
- (۷) تب روماتیسمی، مخملک یا گلومرولونفریت در موارد فارنژیت استرپتوکوکی کامل درمان نشده

توصیه های درمانی:

- (۱) مراقبت در منزل معمولاً کافی است.
- (۲) غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی سی آب گرم (معادل یک بطری نوشابه). غرغره کردن را هر چند نوبت که می خواهید انجام دهید.

- (۳) از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. این کار احساس خشکی و گرفتگی گلو را تخفیف می دهد. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.
- (۴) در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد مؤثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.
- (۵) مسواک خود را عوض کنید. میکروب های عامل عفونت ممکن است در لابه لای پرزهای آن مستقر گردد.
- (۶) تا برطرف شدن عفونت از استفاده حوله یا غذای مشترک اجتناب کنید.
- (۷) از دادن آمپیرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید زیرا در مطالعات ارتباط مصرف آن با بروز نشانگان رای نشان داده است.
- (۸) محدود کردن فعالیت ها تا برطرف شدن علائم لازم است.
- (۹) مصرف مایعات را افزایش دهید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، و در موارد تب بالاتر بیشتر بنوشید. اگر بلع غذاها جامد باعث درد می شود تا چند روز از مایعات یا غذاهای نرم

استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱:

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - پونه معمولی ۱۰۰ گرم | - پونه وحشی ۵۰ گرم |
| - پولک اعلاء ۸۰ گرم | - اسطوخودوس ۳۰ گرم |
| - آویشن شیرازی ۳۰ گرم | - آویشن کوهی ۴۰ گرم |
| - گل بابونه ۵۰ گرم | - گل بومادران ۳۰ گرم |
| - تخم گشنیز ۵۰ گرم | - تخم رازیانه ۵۰ گرم |
| - مرزنجوش ۳۰ گرم | - کاکوتی ۳۰ گرم |
| - گل خطمی ۵۰ گرم | - گل پنیرک ۴۰ گرم |

نسخه ۲:

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۴): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در

حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت گوش میانی

عفونت گوش میانی عبارت است از عفونت در گوش میانی. این عفونت از یک فرد به فرد دیگر انتقال نمی یابد، اما عفونت تنفسی که پیش از آن وجود دارد ممکن است مسری باشد. عفونت در فضای گوش میانی به وجود می آید که در یک طرف آن اعصاب و استخوان های کوچک به پرده گوش می چسبند و طرف دیگر به مجرای استاش منتهی می شود. این عفونت در شیرخواران و کودکان ۳ ماهه تا ۳ ساله بیشتر رخ می دهد.

علایم شایع:

- ۱) تحریک پذیری
- ۲) گوش درد
- ۳) احساس پری در گوش
- ۴) کاهش شنوایی
- ۵) تب

(۶) سرگیجه

(۷) ترشح یا نشست مایع از گوش

(۸) گاهی اسهال و استفراغ

(۹) شیرخواران و بچه های کوچک به گوش خود دست می زنند و آن را می کشند.

علل بیماری:

عفونت ویروسی یا باکتریایی که از راه مجرای استاش (مجرای که حلق را به گوش میانی وصل می کند) به گوش میانی گسترش می یابد. این عفونت معمولاً ابتدا در مجاری تنفسی فوقانی (بینی و گلو) به وجود می آید. انسداد سینوس ها و مجرای استاش در اثر آلرژی بینی یا بزرگی لوزه سوم. پارگی پرده گوش.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

(۲) عوامل ژنتیکی

(۳) آب و هوای سرد

(۴) تغییر در ارتفاع، مثل پرواز یا کوهنوردی

(۵) سابقه خانوادگی عفونت های گوش

(۶) رفتن به مهد کودک

(۷) سیگار کشیدن در منزل

۸) وجود یک بیماری اخیر مثل عفونت تنفسی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

پیشگیری:

- ۱) در هنگام شیر دادن، کودک باید در وضعیت نشسته و سرش بالا باشد.
- ۲) هیچگاه کودک را در هنگام شیر دادن نخوابانید.
- ۳) شیردهی به کودک از پستان، احتمال عفونت گوش میانی را کمتر می کند.
- ۴) سیگار نکشیدن در منزل. ملحفه ها و حوله ها را مرتباً بشویید تا از عفونت مجدد جلوگیری شود.

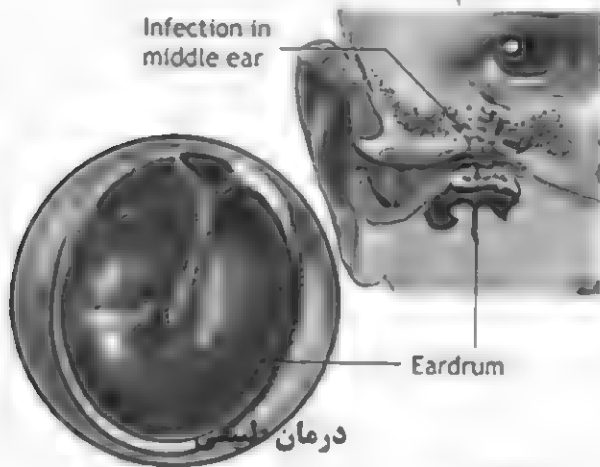
فرجام بیماری:

- ۱) معمولاً با درمان خوب می شود.
- ۲) امکان دارد دوباره عود کند.
- ۳) مزمن شدن عفونت گوش میانی (چرک از راه سوراخی در پرده گوش بیرون می زند).
- ۴) اشکال معمولاً موقتی در شنوایی، اما گاهی این اشکال دایمی می شود و در نتیجه پیشرفت توانایی های زبانی کودک به تأخیر می افتد.
- ۵) بزرگ شدن لوزه سوم در کودکان در اثر عفونت مکرر گوش میانی، که موجب مزمن شدن عفونت های گوش میانی می شود.

۶) ماستوئیدیت (عفونت ماستوئید، ناحیه استخوانی درست پشت گوش). این عفونت ندرتاً رخ می دهد. ندرتاً منتریت.

توصیه های درمانی:

- ۱) برار رفع درد، نواحی اطراف گوش را گرم کنید.
- ۲) باید تا پاک شدن عفونت از شا خودداری شود.
- ۳) تا زمان برطرف شدن تب و درد باید در رختخواب استراحت شود یا فعالیت ها کم شود.



نسخه ۱):

۱۰۰ گرم مررجوش را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط نیم لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از ولرم شدن هر روز در سه نوبت به هر کدام از گوشها یک قطره بچکانید.

نسخه ۲): هر روز در یک تا سه وعده به هر کدام از گوش ها یک قطره روغن زرد حیوانی بچکانید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۴):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

فولیکولیت

فولیکولیت باکتریایی عبارت است از یک عفونت باکتریایی سطحی یا عمقی فولیکول های (پیاژه های) موی پوست. این بیماری مسری است و می تواند هر کجا از پوست بدن را درگیر سازد، اما معمولاً در نواحی بدون پوشش مثل بازوها، پاها، و ناحیه ریش صورت رخ می دهد.

علائم شایع:

پوستول (جوش چرکی) با خصوصیات زیر:

این جوش های چرکی به رنگ زرد - سفید هستند و اطراف آنها حاشیه قرمز باریکی وجود دارد. اندازه آنها ۱-۲ میلی متر است؛ تعداد آنها ممکن است کم یا زیاد باشد. از این جوش های چرکی، چرک آغشته به خون که از سلول های مرده تشکیل شده است خارج می شود. از وسط بعضی از این جوش های چرکی مو بیرون زده است؛ اما بعضی دیگر ممکن است نزدیک به پیازچه مو باشند.

علل بیماری:

عفونت پیازچه های مو توسط باکتری های استافیلوکوک، معمولاً پس از آسیب خفیف به پوست.

عفونت از راه ناخن ها به سایر نواحی بدن گسترش می یابد و منشأ آن غالباً استافیلوکوک های موجود در بینی است.

عفونت با باکتری های پسودوموناس پس از خوابیدن در وان آب داغ یا چشمه آلوده. این نوع عفونت ندرتاً رخ می دهد اما بروز آن رو به افزایش گذاشته است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

(۱) بیماری اخیر مثل عفونت بینی دیابت

(۲) آگزما یا درماتیت

۳ محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۴ التهاب یا سایدگی مزمن پوست (لباس تنگ یا مالش مزمن)

۵ خوابیدن در وان آب داغ

پیشگیری:

۱ پوست خود را تمیز نگاه دارید. پوست را دو بار در روز با یک صابون ضدباکتری مالش دهید و بشوید.

۲ از حوله جداگانه جهت خشک کردن دست یا حمام استفاده کنید.

۳ از قرار گرفتن در محیط های گرم و مرطوب که رشد باکتری را تسهیل می کنند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

۱ بدون درمان، جوش های چرکی در عرض ۷ روز خوب می شوند، اما ممکن است در همین حین جوش های چرکی جدیدی ظاهر شوند یا ضایعاتی مثل کورک و عفونت های عمقی پوست پدید آیند.

۲ با درمان، طول دوره عفونت کوتاه تر می شود. بهبود عفونت تا بیش از ۲ هفته قاعداً باید تکمیل شود.

۳ عود عفونت شایع است.

۴ عفونت ممکن است وارد جریان خون شود و به سایر نقاط بدن گسترش یابد.

توصیه های درمانی:

- (۱) جوش چرکی را با ناخن تخلیه نکنید. با این کار ممکن است باکتری هایی که باعث بروز آن می شود در زیر ناحیه ها جمع شود و عفونت به نقاط دیگر پوست گسترش یابد.
- (۲) برای رفع خارش و تسریع بهبودی از کمپرس آب گرم استفاده کنید. ناحیه جوش را با صابون ضدباکتری تمیز کنید.
- (۳) روی پوست خود از ترکیبات روغنی استفاده نکنید.
- (۴) اگر صورت خود را با تیغ می تراشید، تیغ را هر روز عوض کنید.
- (۵) اگر جوش ها روی پوست سر ظاهر شده اند، سر خود را در وان حمام بشوید.
- (۶) باروبه بهبود گذاشتن علائم فعالیت های عادی خود را از سر

گیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز با یکی از صابون های گیاهی زیر موضع مورد نظر را شستشو

دهید:

صابون ۷ گیاه - صابون ۱۲ گیاه - صابون ۱۸ گیاه - صابون گوگرد -

صابون زیتون - صابون چهار گیاه - صابون خطمی - صابون بابونه - صابون

رزماری - صابون آلوئه ورا

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته

و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت

۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم - پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم - اسطوخودوس ۳۰ گرم

- آویشن شیرازی ۳۰ گرم - آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم - گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم - تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم - کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم
نسخه ۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیر ک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۴):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان

آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

کزاز

کزاز عبارت است از عفونت در زخم که باعث اسپاسم عضلانی شدید شده، می تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرد به فرد ندارد.

علائم شایع:

- (۱) سفتی فک
- (۲) تب
- (۳) نبض سریع
- (۴) تعریق شدید
- (۵) سختی شدید بلع
- (۶) درد عضلانی، تحریک پذیری و اسپاسم های شدید و متعدد
- (۷) اشکال در استفاده از عضلات قفسه سینه برای تنفس

علل بیماری:

باکتری ها (کلستریدیوم تتانی) که تقریباً همه جا، به ویژه در خاک، کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری ها ممکن است از طریق هر گونه شکاف در پوست از جمله سوختگی ها یا زخم های سوراخ شده وارد

شوند. سموم حاصل از باکتری ها به اعصابی می روند که انقباض عضلات را کنترل می کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می گردند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- (۱) دیابت شیرین
 - (۲) افراد بالای ۶۰ سال
 - (۳) فقدان واکسیناسیون روزآمد شده علیه کزاز
 - (۴) هوای گرم و مرطوب
 - (۵) سوختگی ها، زخم های جراحی و زخم های پوستی
 - (۶) استفاده از مواد مخد که با سوزن ها و سرنگ های ناپاک تزریق می شوند.
 - (۷) مکان های شلوغ یا غیر بهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده
- پیشگیری:** واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۲ ماهگی شروع می شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی، ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می یابد. ممکن است در هنگام آسیب یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.

فرجام بیماری:

- (۱) میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۵۰٪ است. البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است.

بهبودی ۴ هفته زمان می برد.

(۲) پنومونی (ذات الریه)

(۳) زخم های فشاری

(۴) ضریان قلب نامنظم

(۵) فلج تنفسی و مرگ

توصیه های درمانی:

- (۱) در طول بستری، استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است. در طی بهبودی، باید به تدریج فعالیت ها را از سر گرفت.
- (۲) در طول بستری به خاطر سختی بلع، مایعات داخل وریدی ضروری خواهند بود.

در صورت بروز شرایط زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- (۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید فوراً به پزشک مراجعه کنید. این یک اورژانس است!
- (۲) اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.
- (۳) اگر دچار یک زخم سوراخ دار یا آسیبی شده باشید که پوست را شکافته باشد و در ۵ سال اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.

کرم نواری

بیماری کرم نواری عبارت است از آلوده شدن لوله گوارش با کرم نواری. آلودگی با کرم های نواری با خوردن گوشت قرمز یا ماهی خوب پخته شده، ایجاد می شوند. سرایت فرد به فرد وجود ندارد.

علائم شایع:

- (۱) درد در بالای شکم
- (۲) اسهال
- (۳) کاهش وزن غیر قابل توجه
- (۴) علائم کم خونی (ضعف، خستگی و تنگی نفس)



علل بیماری:

انگل های گوارشی:

تنیاسازیناتا از گوشت گاو، تنیاسولیموم از گوشت خوک و دیفیلوبوتریوم از ماهی.

افراد با خوردن غذاهای خوب پخته نشده یا خام آلوده به انگل مبتلا می شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

مسافرت به آفریقا، خاورمیانه، اروپا، مکزیک، آمریکای لاتین، ژاپن، روسیه، آسیا و آمریکای جنوبی.

پیشگیری:

(۱) گوشت گاو و ماهی را به دقت بپزید.

(۲) تنها گوشت دارای مهر کنترل توسط سازمان دامپزشکی را مصرف نمایید.

فرجام بیماری:

(۱) با درمان معمولاً در عرض یک روز علاج می گردد.

(۲) کم خونی.

توصیه های درمانی:

(۱) قبل از غذا خوردن دست های خود را بشوید.

(۲) تمام اعضای خانواده باید از لحاظ عفونت احتمالی بررسی گردند.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۲): قبل از هر غذا یک استکان عرق درمنه ترکی میل کنید.

نسخه ۳): هر روز در سه وعده یک جبه سیر را رنده نموده و با یک

قاشق غذاخوری شکر مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۴): مقداری هویج را رنده نموده و هر روز صبح ناشتا یک تا

سه قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه ۵): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه

نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس

بعد از هر غذا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی

بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور

ولرم میل کنید:

- بومادران ۵۰ گرم - درمنه ترکی ۳۰ گرم

- رازیانه ۵۰ گرم - تخم گشنیز ۵۰ گرم

- سیبوس برنج ۳۰ گرم - گل رومی ۳۰ گرم

- دانه کرچک ۵۰ گرم - گل خطمی ۳۰ گرم

- برگ سناء ۵۰ گرم - تخم گشنیز ۵۰ گرم

نسخه ۶): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با

هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

- عرق بومادران ۱ لیتر	- عرق درمنه ترکی ۱ لیتر
- عرق کرفس ۱ لیتر	- عرق پیچک ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر	- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر	- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر	- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر	- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر	- عرق کاکوتی ۱ لیتر

کرم های گرد

کرم های گرد (آسکاریس و سایر کرم های گرد) انگل های روده ای شیه کرم خاکی که به آسانی بدون میکروسکوپ قابل مشاهده اند. کرم های گرد در لوله گوارش رشد می کنند (و گاهی در ریه ها). این انگل ها مسری بوده و در همه سنین دیده می شوند، ولی در کودکان شایع ترند.

علایم شایع:

- (۱) تحریک پذیری
- (۲) بیقراری مثانه
- (۳) اشتهای متغیر یا بی اشتهایی

- ۴) خستگی مکرر
- ۵) کاهش وزن یا فقدان وزن گیری مناسب (در کودکان)
- ۶) دردهای پیچشی شکم
- ۷) اسهال (گاهی)
- ۸) سرفه و خس خس (به ندرت)
- ۹) کرم ها ممکن است گاهی در مدفوع یا بستر کودکان دیده شوند. به ندرت ممکن است کرم ها با استفراغ خارج شوند.

علل بیماری:

انگلی به نام آسکاریس که تخم های آن از طریق آب، غذا یا خاک آلوده وارد بدن انسان می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیر بهداشتی

پیشگیری:

- ۱) شستشوی مکرر دست ها همیشه قبل از غذا خوردن
- ۲) خودداری از وارد کردن انگشتان به دهان.

فرجام بیماری:

- ۱) معمولاً با درمان در عرض یک هفته بهبود می یابد.
- ۲) مهاجرت کرم ها به سایر نواحی بدن، انسداد روده (به ندرت).
- ۳) شستشوی با دقت دست ها پس از توالت رفتن یا قبل از غذا توصیه

می شود. از وارد کردن انگشتان به دهان خودداری کنید. ناخن ها را کوتاه و تمیز نگه دارید.

(۴) نواحی مقعد و تناسلی را حداقل روزی دوبار با صابون و آب گرم بشویید. شستشو را با دقت و ترجیحاً زیر دوش انجام دهید. از حمام وان استفاده نکنید.

(۵) در صورت امکان همه لباس های راحتی، لباس های خواب، زیرپوش ها و حوله های آلوده ای را که توسط فرد مبتلا استفاده شده بجوشانید. لباس های بافتنی که قابل شستشو نیستند را در محلول آمونیاک (یک فنجان محلول خانگی آمونیاک در پنج گالن آب سرد) بخیسانید.

(۶) پس از درمان، صندلی توالت، کف حمام و اثاثیه را به دقت شستشو و تمیز کنید. قالیچه ها، رومیزی ها، پرده ها، مبلمان و صندلی ها را به دقت با جاروبرقی تمیز کنید. اسباب بازی های فلزی یا اشیای فلزی مشابه را در یک اجاق داغ استریل کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۲): قبل از هر غذا یک استکان عرق درمنه ترکی میل کنید.

نسخه ۳): هر روز در سه وعده یک حبه سیر را رنده نموده و با یک قاشق غذاخوری شکر مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۴): مقداری هویج را رنده نموده و هر روز صبح ناشتا یک تا

سه قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه ۵): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس بعد از هر غذا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور ولرم میل کنید:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| - بومادران ۵۰ گرم | - درمنه ترکی ۳۰ گرم |
| - رازیانه ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |
| - سبوس برنج ۳۰ گرم | - گل رومی ۳۰ گرم |
| - دانه کرچک ۵۰ گرم | - گل خطمی ۳۰ گرم |
| - برگ سنا ۵۰ گرم | - تخم گشنیز ۵۰ گرم |

نسخه ۶): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق درمنه ترکی ۱ لیتر |
| - عرق کرفس ۱ لیتر | - عرق پیچک ۱ لیتر |
| - عرق سطیرون ۲ لیتر | - عرق پونه ۲ لیتر |
| - عرق پولک ۲ لیتر | - عرق رازیانه ۱ لیتر |
| - عرق آویشن ۱ لیتر | - عرق بومادران ۱ لیتر |
| - عرق گزنه ۱ لیتر | - عرق خطمی ۱ لیتر |

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۷: ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر - عرق پولک ۲ لیتر

- عرق سطیرون ۱ لیتر - عرق گاوزبان ۱ لیتر

- عرق گشنیز ۰/۵ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق پونه کوهی ۱ لیتر

- عرق بومادران ۱ لیتر - عرق درمنه ترکی ۱ لیتر

- عرق مخلصه ۱ لیتر

کچلی کشاله ران

کچلی کشاله ران عبارت است از عفونت پوست در کشاله ران با یکی از چند نوع قارچ. این قارچ ها در کشاله ران رشد می کنند که تاریکی، گرما و رطوبت رشد آنها را تحریک می کند. کچلی کشاله ران در مردان شایع تر از زنان است. سرایت فرد به فرد دارد.

علایم شایع:

(۱) خارش نواحی مبتلا

(۲) درد (اگر پوست دچار عفونت باکتریایی ثانویه شود).

۳) لکه های پوسته ریزی کننده در پوست کشاله ران، ران و باسن. لکه ها لبه واضح دارند. گاهی تاول های کوچک و پر چرکی ظاهر می گردند.

علل بیماری:

عفونت با قارچ های کپکی به نام درماتوفیت، تماس با سطوح دچار عفونت مثل پارچه یا نیمکت.

عوامل افزایش دهنده خطو:

- ۱) هوای گرم و مرطوب
- ۲) تعریق بیش از حد
- ۳) چاقی که منجر به تعریق می شود.
- ۴) اصطکاک پوست با پوست در اثر حرکت دایمی

پیشگیری:

- ۱) بعد از حمام به دقت خود را خشک کنید.
- ۲) در یک حمام مرطوب ننشینید.
- ۳) زیرپوش نخی، آزاد و جاذب رطوبت بپوشید.
- ۴) برای هر فعالیت، از محافظ های ورزشی و زیرپوش تمیز و خشک استفاده کنید.
- ۵) در صورت ابتلای قبلی به کچلی کشاله ران، بعد از حمام از تولنافیت (تیناکتین) که بدون نیاز به نسخه می توانید آن را تهیه

کنید استفاده نمایید. این پودر مانع عود می شود.

فرجام بیماری:

- (۱) با درمان می توان علایم را ظرف ۲ تا ۳ هفته کنترل کرد.
- (۲) بهبودی آهسته
- (۳) عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه مبتلا
- (۴) بشور حاصل از «واکنش اید» (پاسخ ایمنی آلرژیک به این اختلال) در دست ها و صورت (نادر)
- (۵) درماتیت تماسی یا آلرژیک همراه با کچلی کشاله ران که نیازمند درمان اضافی معمولاً با داروهای استروئیدی موضعی است.

توصیه های درمانی:

- (۱) زیرپوش نخی آزاد بپوشید
- (۲) بعد از شنا فوراً لباس خشک بپوشید.
- (۳) اگر دچار کچلی پای ورزشکاران نیز هستید، با مراقبت یکسان، هر دو ناحیه را درمان کنید.
- (۴) تنها با آب تمیز حمام کنید. تا بهبودی کامل پوست، صابون نزنید. صابون پوست مبتلا را تحریک می کند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه سفید ۵۰ گرم	- گزنه کبیر ۵۰ گرم
- نیلوفر آبی ۵۰ گرم	- ساقه کاسنی ۵۰ گرم
- تخم شاهتره ۵۰ گرم	- تخم هویج ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با

هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را

میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - عرق پونه ۲ لیتر | - عرق سطیرون ۲ لیتر |
| - عرق رازیانه ۱ لیتر | - عرق پولک ۲ لیتر |
| - عرق بومادران ۱ لیتر | - عرق آویشن ۱ لیتر |
| - عرق خطمی ۱ لیتر | - عرق گزنه ۱ لیتر |
| - عرق کاکوتی ۱ لیتر | - عرق پنیرک ۱ لیتر |

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

منابع و مآخذ

- دانشنامه بریتانیکا
- دانشنامه فرانسه
- تشفیص بیماری های عفونی - سرالشفاء
- طب النجات
- اسرار عرقیات سنتی
- اطلاعات پزشکی
- طبقه بندی بیماریها
- دایرة المعارف پزشکی
- بیماری های منتقله از حیوانات - راهنمای پزشکی
- نشریه پزشکی بریتانیا
- سیر بیماری در انسان
- مراقبت های بهداشتی
- بهبود شیوه زندگی و ...

پایان